

विन्ध्य संमानीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं में
शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के संगठन का अध्ययन

(A study of ^{or} Organisation of Physical Education Programmes
in the Higher Secondary Schools of Vindhya Region)

सागर विश्व विद्यालय की एम० एड० परीक्षा की वार्षिक
पूर्ति हेतु प्रस्तुत शोध निबन्ध सन् १९६१-६२


मार्ग दर्शक

प्रोफेसर बी० एल० शर्मा,

गोपाल प्रसाद पाठक
एम० एड०

एम०ए०, बी० एस०सी०, स्नातकोत्तर बुनियादी-
- एल० एल० बी०एम० एड०
प्रशिक्षण महा विद्यालय, रीवा (म० प्र०)

विषय - सूची

निवेदन ----- पृष्ठ

प्रस्तावना ----- १

- (१) पूर्व पृष्ठिका (२) अध्ययन का क्षेत्र
(३) शोधकार्य की अध्ययन विधि
(४) परि कल्पना -

प्रथम अध्याय :- विषय प्रवेश ----- ६

- (१) शारीरिक शिक्षा का कार्य कर्मों का अर्थ
(२) शोध कार्य के लक्ष्य
(३) भारत में हुए इस दिशा में शोध कार्य
(४) विदेशों में हुए शोध कार्यों का अवलोकन

द्वितीय अध्याय :- शारीरिक शिक्षा का कार्य कर्मों का शिक्षा में महत्त्व १६

- (१) शिक्षा का अभिप्राय
(२) शिक्षा का अर्थ
(३) शिक्षा की आवश्यकता
(४) शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का कार्य कर्मों का समावेश

तृतीय अध्याय :- शारीरिक शिक्षा का कार्य कर्मों के उद्देश्य २५
शारीरिक प्रशिक्षण का आधार

- (१) शक्तिशाली राष्ट्र निर्माण के लिये धैर्यवान, साहसी प्रराक्रमी और बलिष्ठ नागरिक तैयार करना ।
(२) व्यवसायिक वा यांत्रिक सफलता के लिये कार्य कुशल वा कौशल दत्त कारीगर तैयार करना ।
(३) उत्तम नागरिकता के लिये चरित्र एवं वैयक्तिक गुणों का विकास-
(४) आत्मानुसासन , आत्म संयम तथा न्याय प्रियता की भावना का विकास - करना -
(५) छात्रों की कर्मेन्द्रियों का विकास कर मस्तिष्क तथा कर्मेन्द्रियों का सीधा संबन्ध स्थापित करना -
(६) छात्रों को आत्म निरीक्षण तथा आत्मा प्रदर्शन का अवसर .
देना -

- (७) छात्रों के अवकाश समय वा अतिरिक्त शक्ति का सदुपयोग -
- (८) विद्यालय के वातावरण को मनोरंजक तथा रोचक बनाना -
- (९) बालकों की अभिरुचि, योग्यताओं तथा प्रवृत्तियों का विकास-
- (१०) विद्यार्थियों को पथ प्रदर्शन में सहयोग देना -

चतुर्थ अध्याय :-

शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रम एवं बाल विकास ३ ५

- (१) ऐन्द्रिक विकास तथा शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रम
- (२) स्नायु विकास तथा मानसपेशियों का विकास या कौशल विकास
तथा शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रम -
- (३) विचार विकास तथा शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रम -
- (४) संवेगात्मक विकास एवं शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रम -

पंचम अध्याय

:- विन्ध्य शारीरिक संभागीय शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का
विश्लेषण -

विन्ध्य परिचय

- (१) सामूहिक खेलों की क्रियाओं का विश्लेषण
- (२) कसरत (एथलेटिक्स) तथा व्यायाम (जमनास्टिक) की क्रियाओं -
का विश्लेषण -
- (३) नृत्य की क्रियाओं का विश्लेषण
- (४) तैरने की क्रियाओं का विश्लेषण
- (५) विविध शारीरिक क्रियाओं का विश्लेषण
- (६) सामाजिक शारीरिक क्रियाओं का विश्लेषण

षष्ठम अध्याय :- अध्ययन का निष्कर्ष

८६

- (१) सामूहिक खेल की क्रियाएं -
- (२) कसरत (एथलेटिक्स) तथा व्यायाम । जमनास्टिक) की क्रियाएं -
- (३) नहाय की क्रियाएं -
- (४) तैरने की क्रियाएं -
- (५) बाह्य क्रियाएं -
- (६) विविध क्रियाएं -
- (७) सामाजिक क्रियाएं -

सप्तम अध्याय

शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमां की समायोजना हेतु ६२

निर्देश

(१) सामूहिक क्रीड़ा स्थलों की व्यवस्था, क्रीड़ा शुल्क, क्रीड़ा-
सामग्री,

मार्गदर्शन

(२) निर्देशकों की व्यवस्था, सामूहिक वा वैयक्तिक निर्देशन, विशेषज्ञों
व्याख्या तथा प्रदर्शन, उपयुक्त साहित्यिक ।

स्वास्थ्य शिक्षा

(३) दोपहर का नास्ता, आराम, पोशाक, स्वच्छता तथा सफाई
डाक्टरों, निरीक्षण, प्रारम्भिक चिकित्सा ।

मूल्यांकन

(४) सैद्धान्तिक परीक्षा, प्रयोगिक परीक्षा,

(५) कार्य क्रमां को सफल बनाने में कठिनाइयों के निवारणार्थ

व्यायाम शालाओं, नृत्यशालाओं की व्यवस्था, गृहकार्य, कानावास

शिक्षा की प्रेरणा, विभाग का जोर देना ।

(६) शारीरिक क्रियायें और बाल विकास

आत्मानुशासन, आत्म प्रदर्शन, सहयोग, सहानुभूति सामाजिकता हेतु

अध्ययन का सारांश

परिशिष्ट

१००

- (अ) विन्ध्य संभागीय उच्चतर, माध्यमिक शालाओं की सूची
- (ब) प्रश्नावली प्राप्त विद्यालयों की सूची
- (स) प्रश्नावली सहायक पाठ्य ग्रन्थ

ता सकर्त

ही

:-

:-

स

:-

व्यव-

कास

। र्क

कार्य

ण

।

ग-

। -

हम

-

-

-

करते

प्रस्तुत

निवेदन

शारीरिक स्वस्थता के बिना मानसिक स्वस्थता की कल्पना नहीं की जा सकती। इसलिये किसी भी सर्वांग पूर्ण वा विकसित शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का वही स्थान होना चाहिए जो कि मानसिक शिक्षा का है। परन्तु आधुनिक उच्चतर - माध्यमिक शिक्षा में शारीरिक शिक्षा पर जोर नहीं दिया जाता, पाठ्य क्रम - इतना सैद्धान्तिक वा पुस्तकीय है कि विद्यालय का जीवन विलकुल शुष्क तथा नीरस हो जाता है, शारीरिक क्रियाओं, खेल कूद तथा मनोरंजन के अभाव में बालक का - विकास सिधिल पड़ जाता है। और वह आधुनिक ज्ञान के वैज्ञानिक यांत्रिक वा व्यवसायिक विकास के साथ नहीं चल पाता। अतएव हमारी बालक का सर्वांगीण विकास करने की कल्पना अधूरी रह जाती है। इसलिये मैंने शैक्षणिक अन्वेषण कार्य के निमित्त विन्ध्य प्रदेशान्तरगत उच्चतर माध्यमिक शालाओं में शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों के संलग्न का अध्ययन, शीघ्र-निबन्ध का विषय अपनाया है। राष्ट्र निर्माण के महान कार्य में शिक्षा की समस्याओं का हल खोजने में यह मेरा लघु प्रयास है।

यथार्थ में यह अन्वेषण कार्य जो इस रूप में सम्पन्न हो रहा है, उसे संगठित वा सुव्यवस्थित करने का श्रेय हमारे परम श्रेष्ठ प्राचार्य श्री जी० वाई० तनखी - वाले एम० एस० सी० बी० टी० विसारद को है, इन महान् शिक्षाविद के प्रति हम अकिंचन किन शब्दों से कृतज्ञता ज्ञापन करें।

मैं आजीवन कृणी रहूंगा अपने माननीय पथ प्रदर्शक प्रोफेसर बी० एल० - शर्मा बी० एस० सी० एल० एल० बी० एम० एड० का जिन्होंने अहर्निध एक करके जब कभी भी मैं कठिनाइयों को लेकर पहुंचा हूं वहीं सहृदयता के साथ उनकी हल करते हुए मेरा मार्ग दर्शन किया है। उन्हीं के आशीर्वाद स्वरूप में यह शीघ्र निबन्ध प्रस्तुत करने में समर्थ हो सका हूं।

अन्त में मैं विन्ध्य संभागीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं के प्राचार्यों वा प्राचार्याओं को धन्यवाद दूंगा - जिन्होंने अपने अमूल्य समय को देकर इस कार्य को सरल बनाने में सहयोग दिया है।

गोपाल प्रसाद पाठक

रामनवमी

एम० एड०

विद्यालय भावी जीवन के तैयारी का स्थान है, बालक मानसिक विकास, शारीरिक विकास पर निर्भर है क्योंकि यदि शरीर रुग्ण या अस्वस्थ रहा तो मस्तिष्क कभी स्वस्थ नहीं रह सकता। अतएव विद्यालय के शैक्षणिक कार्य क्रमों में शारीरिक शिक्षा का प्रमुख स्थान होना चाहिए ताकि बालक अपना मानसिक विकास करता हुआ शारीरिक विकास भी कर सके। शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों के अभ्यास से बालक का शारीरिक विकास ता होता ही है साथ ही उसकी कर्मेन्द्रियों का विकास हो जाने के कारण उसमें कौशल दृढ़ता आ जाती है जो भावी जीवन यापन के किसी न किसी व्यवसाय या उद्योग के चुनाव में सहायक होती है। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों का प्रशिक्षण प्राप्त बालक समाज की आर्थिक समस्या को हल करने में सहायक सिद्ध होता है। आधुनिक विद्यालयों में बालकों को केवल पुस्तकीय ज्ञान ही दिया जाता है। इसके कारण बालक मानसिक प्रकाश से युक्त हो अध्ययन में कम रुचि लेने लगता है। शिक्षा में शारीरिक क्रियाओं का समावेश होने के कारण बालक पढ़ाई से ऊबता नहीं और विशेष रुचि लेने लगता है। क्योंकि शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों के अन्तर्गत कुछ ऐसी भी क्रियाएँ हैं जो बालक का पूर्ण मनोरंजन करती हैं। शारीरिक क्रियाओं से बालकों में समाजिकता सहयोग, सहानुभूति की भावना का भी विकास होता है।

इस प्रकार से अभी तक इन शारीरिक क्रियाओं की विद्यालयों में उपेक्षा की जाती है थी परन्तु आधुनिक शिक्षा शास्त्रियों ने कर्मेन्द्रियों के विकास के आधार पर शिक्षा प्रणालियों का निर्माण कर दिया है—इससे स्पष्ट होता है कि शिक्षा में शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों की कितनी बड़ी आवश्यकता है। अतएव विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों का बालक के सर्वांगीण विकास के लिए महत्व पूर्ण स्थान होना चाहिए। पाठ्य क्रम की इन्हीं सब कमियों के कारण माध्यमिक शिक्षा में कुछ दोष तथा अभाव दिग्दर्शित होते हैं। जिनको मुद्रालया समिति ने इस प्रकार से बतलाया है

- १- शिक्षा स्वम् जीवन में पार्थक्य
- २- संकीर्ण स्वम् एकांगी शिक्षा विधान
- ३- व्यावसायिक स्वम् प्राविधिक शिक्षा का अभाव

इन प्रधान अभावों के साथ ही विद्यालयों के जीवन में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों की समुचित समायोजना होनी चाहिए। क्योंकि आयोग ने सिफारिश की है अध्यापन - पद्धति में सर्वांगीण सुधार के लिए सबसे आवश्यक यह अनुभव करना है कि बालक कृथक-पृथक

काम करके ज्ञान प्राप्त कर सके । इसलिए अध्यापन को इन कार्य क्रमों से संबंध करना चाहिए जिससे बालक की कर्मान्द्रियों का विकास हो और कौशल ददाता जाये तथा उसे कार्य करने का अवसर मिल सके ।



by the way, the first of the two is the one that is the most important

- the first of the two is the one that is the most important

the first of the two is the one that is the most important

the first of the two is the one that is the most important

the first of the two is the one that is the most important

the first of the two is the one that is the most important

the first of the two is the one that is the most important

माध्यमिक शिक्षा आयोग के अनुसार उच्चतर माध्यमिक शिक्षा की १४ से १८ वर्ष तक मानी गई है। उच्चतर माध्यमिक शिक्षा क्षेत्र में जो सुधार व शोध कार्य संपादित किये गए हैं उनमें शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों का स्थान न्यून रहा है। साधन व सुविधाओं की कमी के कारण शिक्षा के इस अंग का समुचित विकास नहीं हो सका। इसके अतिरिक्त बालकों को पुस्तकीय ज्ञान से परिचित कराना मात्र शिक्षा का उद्देश्य समझा जाता था - हमारा पाठ्यक्रम इसी विचार धारा से प्रभावित हो नितान्त पुस्तकीय हो चुका था। समय परिवर्तित हो चुका है। अतएव शिक्षा जगत में भी परिवर्तन अपेक्षित है। विज्ञान ने संकीर्णता की सीमायें तोड़ दी हैं फलस्वरूप शिक्षा सम्बन्धी समस्त विचार धारा में क्रांतिकारी परिवर्तन हो गया है। शिक्षा का तात्पर्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास कर उसे समाजीपयोगी बनाना है, शिक्षालय समाज का रूप है यहां बालक अपने मावी जीवन की तैयारी करता है। आधुनिक वैज्ञानिक, यांत्रिक और औद्योगिक विकास की समृद्धि के लिये परिश्रमी, बलिष्ठ और कार्य कुशल व्यक्तियों की आवश्यकता है - इसलिए पाठ्यक्रम में सैद्धान्तिक शिक्षा के साथ साथ शारीरिक शिक्षा का भी आयोजन होना चाहिए।

अस्तु लेखक ने विन्ध्य संभागीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं में शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों के संगठन का अध्ययन करने की चेष्टा की है इस शोध कार्य की सफलता का पाठक महानुभाव ही मूल्यांकन करेंगे। विन्ध्य क्षेत्र वैसे भी पिछड़ा हुआ था साथ ही उपेक्षित होने के कारण इसकी किसी प्रकार प्रगति नहीं हो सकी तदनुसार शैक्षणिक विकास भी नहीं हो पाया। परन्तु यह क्षेत्र वन्य वा खनिज संपदा से भरा पड़ा है, विभिन्न उद्योग धंधे बनपने की गुंजाइश है, इधर यह नव - निर्मित मध्य प्रदेश का एक मुख्य अंग बन गया है इसलिए इस मू भाग का संप्रान्त विकास किया जा रहा है। औद्योगिक विकास को आगे बढ़ाने के लिए कार्य-कुशल तथा परिश्रमी व्यक्तियों की आवश्यकता है - इन आवश्यकता की पूर्ति विद्यालय ही करेंगे - ऐसी स्थिति में उच्चतर माध्यमिक शालाओं में संगठित शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों का शोध कार्य अपनाया गया है।

१- शोध कार्य की अध्ययन विधि

शोध कार्य की परिकल्पना समस्या मूलक होती है। इस समस्या को हल करने के लिए कुछ मौलिक आधार होते हैं जिनमें -

- (१) व्यक्तिगत अनुभव
- (२) समस्या की परंपरागत पृष्ठ भूमि
- (३) स्वयं का अधिकार
- (४) तार्किक न्याय
- (५) वैज्ञानिक अनुसंधान

प्रमुख है। इन्हीं बातों के आधार पर उस समय का निरूपण किया जाता है। समस्या या शोध कार्य को निरूपित करने के लिए इसे हम या तो (१) अपने विश्वास के ऊपर मान लेते हैं या (२) अपने तर्क एवं न्याय द्वारा निर्णय करते हैं, या उसको (३) वैज्ञानिक आधार पर निर्णयित किया जाता है।

प्रमुखतः किसी भी शोध कार्य की तीन विधियाँ होती हैं जो शोध कार्य में प्रयुक्त की जाती हैं -

(१) प्रश्नावली विधि - इस विधि में दो प्रकार के प्रश्न किये जाते हैं। प्रथम प्रश्न समूह (क्वेश्चनेयरी) द्वारा, दूसरे प्रत्यक्ष मंड (इण्टरव्यू) द्वारा

(२) निरीक्षण विधि - यह मनोवैज्ञानिक विधि है, और

(३) प्रयोगात्मक विधि - (इक्सपेरिमेंटेशन)

प्रस्तुत शोध कार्य में प्रमुखतः प्रश्नावली विधि का प्रयोग किया जाता है। इसके अंतर्गत विन्ध्य संभागीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं के प्राचार्यों एवं प्राचार्याओं से, शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमाँ के संगठन से संबंधित विभिन्न प्रश्नों द्वारा शिक्षा व्यवस्था एवं अन्यान्य कार्य क्रमाँ की जानकारी प्राप्त की गई है। इस संभाग में कुल ^{१०५} उच्चतर माध्यमिक विद्यालय संचालित हो रहे हैं जिनमें ८३ बालक विद्यालय और १२ बालिका उच्चतर माध्यमिक शालाएँ हैं। किंग्सल चयन (रेन्डम सैम्पलिंग) की विधि से कुल ५१ उच्चतर माध्यमिक शालाओं में प्राचार्यों वा प्राचार्याओं के पास अध्ययनाथ प्रश्नावली संप्रेषित की गई थी। जिनमें ५२ प्रति शत उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों से संपूर्ण प्रश्न मालिकाएँ उपलब्ध हुईं। इन्हीं प्राप्तौत्तरों के आधार पर विन्ध्य संभागीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं के शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमाँ के संगठन का विश्लेषणात्मक अध्ययन संपादित किया गया है। प्रश्नावली विधि के साथ ही इन कार्य क्रमाँ की पूर्ण जानकारी एवं स्थिति के परिज्ञान हेतु कतिपय विद्यालयों के प्राचार्यों, शिक्षकों, प्राचार्याओं, शिक्षा विभाग के विभिन्न स्तरीय अधिकारियों से साक्षात्कार (इण्टरव्यू) भी किया गया है।

इस विधि से तत्संबंधी व्यक्तियों का वैयक्तिक एवं अनुभव जन्य मत (ओपीनियन) तथा सुझाव प्राप्त हुए। इसके अतिरिक्त शोध कार्य को अधिक वस्तु गत (आवर्जेक्टिव) बनाने के लिए उत्तमतम पुस्तकों, शिक्षा संस्थाओं वा अन्यान्य विभागों के प्रदत्त (डाटा) एकत्रित किए गए हैं।

इस शोध कार्य को व्यवस्थित रूप देने के लिए श्रेणियों में विभाजित किया गया है -

(१) प्रथम अध्याय बिषय प्रवेश (२) द्वितीय अध्याय - शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का शिक्षा में महत्त्व (३) तृतीय अध्याय - शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों के उद्देश्य (४) चतुर्थ अध्याय - शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रम एवं बाल विकास (५) पंचम अध्याय - विन्ध्य संभागीय शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का विश्लेषण (६) षष्ठम अध्याय -अध्ययन का निष्कर्ष (७) सप्तम अध्याय - शारीरिक कार्य क्रमों की समायोजना हेतु निर्देश। इसके अतिरिक्त सभी अध्यायों का संक्षिप्त परिचय अध्ययन सारांश नामक शीर्षक के अन्तर्गत दिया गया है - अन्त में प्रश्न मालिका विन्ध्य क्षेत्रीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं एवं अन्य प्रदत्तों की सारिणी परिशिष्ट में प्रदर्शित की गई है।

४- परिकल्पना -

वास्तव में शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का अनन्योन्याश्रित सम्बन्ध है। अतएव लेखक की यह परिकल्पना थी कि बालक का सर्वांगीण विकास विद्यालयों में इन कार्य क्रमों की समुचित व्यवस्था वा संयोजन से ही संभव है। इनके पथ प्रदर्शन एवं निर्देशन के अभाव में बालकों की कार्य क्षमता, कौशल, औद्योगिकता, परिश्रम साध्यता वा अभिवृत्तियों का विकास परिष्कृत नहीं हो पाता। साथ ही बालकों और बालिकाओं के शैक्षिक कार्यों की मात्रा भी कम न्यून रहती है। अस्तु अपने इस शोध कार्य के फल स्वरूप लेखक जिन परिणामों पर पहुंचा है उससे इसकी परिकल्पना की पुष्टि हुई है।

(१) शारीरिक कार्य क्रमों का अर्थ :-

स्वस्थ नागरिक देश की पूंजी है, और यह उत्तरदायित्व विद्यालयों का है कि वे स्वस्थ, प्रसन्नचित्त, कार्य कुशल और सुयोग्य नागरिकों का निर्माण करें। सुप्रसिद्ध अमेरिकी शरीर विज्ञान वैज्ञानिक श्री एडवर्ड सी० सचमंडर ने कहा है कि स्पष्ट है कि दुर्बल मनुष्य में मानसिक वा शारीरिक कार्य क्षमता नहीं होती और वह रोगाक्रान्त, असह्यविचारधारी, चिड़चिड़ा और नैतिकता विहीन होता है। वह सदैव उनींदा, निरुत्साही, सुस्त, मलिन मुखमण्डल वाला, उदर रोग से पीड़ित रहता है। इसके विपरीत स्वस्थ मनुष्य, प्रसन्न चित्त, साहसी, स्फूर्तिवाला, उच्च नैतिकता, देदीप्यमान मुख मण्डल वाला तथा कठिन शारीरिक वा मानसिक कार्य क्षमता धारी होता है।

अतएव राष्ट्र के भावी कुशल कर्णधार उसी दशा में निर्मित होंगे, जब कि शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों का पाठ्यक्रम में सम्यक स्थान हो, बलिष्ठ, परिश्रम प्रिय, कौशल प्रधान और प्रत्युत्पन्नमति युवकों का निर्माण एक मात्र शिक्षालयों में सुसम्बद्ध, सुलभ संयोजित शारीरिक क्रियाओं में भाग लेने के परिणाम-स्वरूप अभ्यास-जनित अनुभव से हो सकता है। इसलिए किसी भी विद्यालय में अभ्यास के लिए आयोजित शारीरिक क्रियाओं को पाठ्य क्रम में स्थान देने के पूर्व समय और साधन का ध्यान अवश्य रखना चाहिए, हो सकता है कि वही क्रिया एक बालक के उपयुक्त हो और दूसरे के लिए अनुपयुक्त।

यद्यपि शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों का दौत्र विस्तीर्ण है तथापि यहां हमारा तात्पर्य केवल विद्यालय के अन्दर आयोजित हो सकने वाली क्रियाओं से उद्भूत सदपरिणामों से है।

शारीरिक क्रियायें शारीरिक शिक्षा के परिणामों तक पहुंचने के साधन हैं जब कि संगठित कार्य क्रम एवं साध्य - इसीलिए शारीरिक क्रियाओं का अंत नहीं। यहां पर अध्ययन की सुविधा के लिए हम उन्हें अधोलिखित भागों में विभाजित कर लेते हैं - साथ ही वे प्रत्येक विद्यालयों में संपाद्य भी हैं -

(१) शरीर विकास संबंधी क्रियाएं - विभिन्न खेलें कूद

(२) मांस पेशी वा स्नायु विकास संबंधी क्रियाएं

जमनास्टिक तथा एथेलेटिक्स

व्यायाम तथा कसरत

(३) भावना वा विचार विकास संबंधी क्रियाएं

टीम गैम्स, (सामूहिक खेल) फुटबॉल प्रारंभ चिकित्सा, रेडक्रास,

स्काउटिंग, गर्ल्स गाइड आदि ।

(४) मनोरंजन संबंधी क्रियाएं - तैरना, नृत्यादि

(१) शरीर विकास संबंधी क्रियाएं - शारीरिक क्रियाएं शारीरिक शिक्षा की

आत्मा हैं और इनका लाभ बिना अभ्यास किये नहीं होता अतएव शासन को

इनका अभ्यास बालकों वा बालिकाओं को कराने के लिए उचित निर्देशन का

प्रबंध करना चाहिए । उनकी शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये

क्रियाओं के अभ्यास हेतु उचित समय देना तथा चुनाव के लिए विभिन्न क्रियाओं

का आयोजन करना चाहिए । क्रियाएं प्रारंभ कर देने के पश्चात् लगातार अभ्यास

करना चाहिए । विद्यालयों के लिए ऐसी क्रियाओं को चुनना चाहिए जिनमें

अपनी बारी की प्रतीक्षा न करनी पड़े और इस प्रकार से समय का दुरुपयोग

हो । साथ ही उनके निर्देशन का भी उचित प्रबंध हो सके । ऐसी क्रियाओं के

अन्तर्गत नाना प्रकार के खेल कूद फुटबाल, हाकी, क्रिकेट, बैडमिन्टन, कबड्डी

और बासकेट बाल आदि हैं ।

(२) मांस पेशियां तथा स्नायु विकास संबंधी क्रियाएं - जिस प्रकार से शारीरिक

क्रियाएं, शारीरिक शिक्षा की आत्मा हैं उसी प्रकार से मांस पेशियां तथा

स्नायु का विकास करने वाली क्रियाएं शारीरिक क्रियाओं की आत्मा हैं ।

वर्षों कि किसी भी सामूहिक खेल में भाग लेने के लिए समझना, सुनना, देखना,

और अध्ययन करना आवश्यक है । इसलिए मांस पेशियों वा स्नायु विकास

करने के लिए उपयुक्त क्रियाओं का आयोजन किया जाना चाहिए । इसके लिए

जमनास्टिक वा एथेलेटिक्स - (व्यायाम वा कसरत) के अन्तर्गत दौड़ना, कूदना,

फेंकना, वजन उठाना, घुड़ सवारी करना, तथा हण्ट-बैठक लगाना, कुस्ती

लड़ना, घुंसे बाजी करना, आसन-योगादि विद्यालय में आयोजन होना चाहिए ।

(३) विचार तथा भावना विकास सम्बन्धी क्रियाएँ :-

शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास के परिणामस्वरूप बालक वा बालिकाओं की भावनाओं तथा विचारों का विकास होना चाहिए। तभी वे सच्चे नागरिक हो सकेंगे। इसलिए विद्यालयों में सामूहिकता, सहानुभूति, मैत्री, न्याय प्रियता व सहयोग की भावना का विकास करने तथा काम प्रवृत्ति के शोधन हेतु। सामूहिक खेल, स्काउटिंग, गर्ल्स गाइड, राष्ट्रीय युवक कल्याण अभियान, प्रारंभिक चिकित्सा, रेड क्रॉस सोसाइटी आदि का आयोजन किया जाता है।

(४) मनोरंजन संबंधी क्रियाएँ - शारीरिक क्रियाओं का अभ्यास करते करते थकान का अनुभव होने लगता है। अतएव इसी बीच ऐसी क्रियाओं का आयोजन आवश्यक हो जाता है जिससे थकान दूर हो सके इसके लिए विद्यालयों में नृत्य आदि का प्रबन्ध होना चाहिए जिनमें बाथ रूम, डान्स, सोसल डान्स, टैप डान्स, नैसनल वा करेक्टर डान्स, फाल्का वा हसबवयर डान्स आदि हैं। इसके अलावा तैरना, नाव सेना, सतरंज वा कैरम आदि खेलों का खेलना भी सम्मिलित है। इस दिशा में बालकों ने ही बड़ी सहायता की है। इसके अलावा - उत्तम भोजन, आराम के लिए समय भी दिया जाना चाहिए।

(२) शोध कार्य के लक्ष्य

किसी भी निर्दिष्ट स्थान तक पहुंचने के लिए लक्ष्य होना चाहिए। यदि लक्ष्य निर्धारित है तो निर्दिष्ट में पहुंचने की सुगमता होती है। शोध कार्य के लक्ष्य मानव जीवन के लक्ष्य हुआ करते हैं और मानव जीवन लक्ष्य शिक्षा में समस्या मूलक तत्त्व है। शिक्षा की समस्या स्वतन्त्र समस्या नहीं है उसको सुलभाने के लिए हमको यह निश्चित करना होगा कि मानव जीवन का पुरुषार्थ परम लक्ष्य क्या है। व्यावहारिक, औद्योगिक, यांत्रिक, शारीरिक वा सामाजिक हमारे सभी सवाल इससे संबद्ध हैं। कोई भी संगठन, कोई भी शिक्षा, कोई विधान, कोई व्यवस्था स्वयं साध्य नहीं हो सकती वह साधन मात्र हो सकती है। साध्य के स्थिर हो जाने के बाद ही साधन स्थिर हो जाते हैं।

भारत सदियों की गुलामी के बाद स्वतन्त्र हुआ है - इस पर विभिन्न जातियों का साम्राज्य रहा है - इसलिए उन्होंने अपने स्वार्थ साधन के सामने देश की सेवा का अनुभव नहीं किया क्योंकि उनको इससे कोई मोह नहीं था। इसीलिए आज देश में

(१) मुखमरी

- (२) बैरौजगारी
- (३) कला कौशल की कमी
- (४) रोगाक्रान्तता और
- (५) आलस्य

घर किये हुए हैं - अतएव हम इन औद्योगिक, वैज्ञानिक वा यांत्रिक के साथ-साथ नहीं चल पा रहे हैं। हमारे पास उत्तम खनिज वा प्राकृतिक संपदा भरी पड़ी है - भिर भी हमें देश समृद्धिशाली नहीं बना पा रहे। क्यों कि हमारी शारीरिक कार्य क्षमता, परिश्रमप्रियता आदि का ह्रास हो चुका है।

अतएव हमें निर्धनता, बीमारी, और आलस्य से छुटकारा पाना है। तभी हम समृद्धिशाली हो सकेंगे। ऐसी दशा में हमें तत्त्वों का समावेश अपनी शिक्षा में करना पड़ेगा - जिसके फलस्वरूप हमारा आर्थिक, औद्योगिक, सामाजिक, शारीरिक, नैतिक तथा यांत्रिक विकास हो सके। यह सारा तभी संभव है जब कि आधुनिक शिक्षा में शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों को स्थान दिया जाय।

प्रस्तुत शोध कार्य के लिए जो लक्ष्य निर्धारित किये हैं उन्हें अध्ययन की दृष्टि से दो भागों में विभक्त किया जा सकता है। प्रथम खण्ड के अंतर्गत अध्ययन काल में होने वाले शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों तथा तत्त्वों की जानना और द्वितीय खण्ड के अंतर्गत बालक के अध्ययन कक्षा के बाहर होने वाले शारीरिक कार्य क्रमों का अध्ययन करना है। इन दो खण्डों का पृथक पृथक गवेषणात्मक अध्ययन अधोलिखित दो शीर्षकों के अंतर्गत करना अधिक सुविधाजनक होगा।

- (अ) पाठ्यक्रमान्तर्गत शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमांश लक्ष्य
- (ब) तथा पाठातिरेक शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का पर्यवेक्षण
- (स) शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों के द्वारा यह देखना कि :-
 - (१) बालकों तथा बालिकाओं के लिए शरीर विकास संबंधी क्रियाओं का (खेल-कूद-फुटबाल, हाकी, क्रिकेट, बैडमिन्टन, बासकेटबाल और कबड्डी का आयोजन किया जाता है ?
 - (२) बालक तथा बालिकाओं की मांस पेशियां वा स्नायु विकास संबंधी क्रियाओं (यथैलेटिक्स वा जमनास्टिक - व्यायाम वा कसरत के अंतर्गत दौड़ना, कूदना, फेंकना, वजन उठाना, घुड़ सवारी करना तथा डण्ड-बैठक लगाना, कुस्ती लड़ना, घुंसे-

घोड़े चाली करना, आसन-योगादि) का विद्यालयमें आयोजन किया जाता है ।

३ - बालक तथा बालिकाओं की विचार तथा भावना विकास संबंधी क्रियाओं का (सामूहिक खेल, स्काउटिंग, एन० सी० सी०, गल्स गाइड, राष्ट्रीय युवक कल्याण अभियान, प्रारंभिक चिकित्सा, रेडक्रास सोसाइटी) आदि का आयोजन किया जाता है ।

४ - मनोरंजन संबंधी क्रियाएं :- (तैरना, खेना, तृत्यादि, सतरंज, और कैरम आदि खेलों का आयोजन किया जाता है ।

५ - विद्यालय में शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम को आयोजित कराने के लिए प्रावधान है ।

६ - विद्यालय में विभिन्न समारोहों का आयोजन किया जाता है ।

७ - छात्रों के विभिन्न उपयुक्त अभ्यास कक्षा की व्यवस्था है ।

८ - छात्रों को दैनिक अभ्यास कराया जाता है अथवा नहीं ।

९ - छात्र उपस्थिति एवं अभ्यास रुचि कैसी है ।

(ब) शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से यह निरीक्षण करना कि -

१ - बालकों के विभिन्न खेल-कूद की क्या व्यवस्था है ।

२ - बालकों के विभिन्न व्यायाम-जमनास्तिक की क्या व्यवस्था है ।

३ - बालकों के विभिन्न कसरतों - एथलेटिक्स की क्या व्यवस्था है ।

४ - क्रीडाख्यों व व्यायाम शालाओं की उचित व्यवस्था है ।

५ - क्रीडा सामग्री वा व्यायाम कसरत के लिए सामग्री प्राप्ति के कौन से साधन है ।

६ - क्रीडा शुल्क के संग्रह में अध्यापकों के क्या विचार है ।

७ - विद्यालयों में प्रतियोगिताओं आयोजन होता है ।

८ - सामूहिक कवायत की व्यवस्था है या नहीं ।

९ - इन शारीरिक क्रियाओं के लिए शासन या विभाग से अनुदान मिलता है ।

१० - बालकों की रुचि इन विभिन्न शारीरिक कार्यक्रमों के प्रति कैसी है ।

इन विभिन्न लक्ष्यों के साथ ही (१) विन्ध्य प्रदेशीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं के पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रमों का आलोचनात्मक अध्ययन । (२) मुद्रालय आयोजन की सिफारिशों का विद्यालय में प्रभाव (३) वैयक्तिक सुफाव तरीकों एवं साधनों का निर्देशन करना भी है । इन्हीं दृष्टिकोणों से लेकर प्रश्नावली का निर्माण किया गया है ।

(३) भारत में हुए इस दिशामें शोध कार्य

भारतीय शिक्षात्मक पृष्ठभूमि - कुछ वर्षों पूर्व भारत में अंग्रेजी शासन व्यवस्था थी अतएव प्रचलित शिक्षा प्रणाली उन्हीं की देन है । अतः अंग्रेज सरकार अपनी आवश्यकताओं को सामने रखते हुए शिक्षा का सर्वेक्षण कराया और उसीके अनुसार शिक्षा प्रणाली का संगठन किया गया । उस समय की शिक्षा पद्धति के संबंध में प्राच्य और पाश्चात्य विचार धाराओं में एकता नहीं थी । फिर भी लार्ड मैकाले ने भारतीय शिक्षा को अंग्रेजी नीति के सांचे में ढालने का प्रयास किया । भारतीय शोध कार्य के अध्ययन के पूर्व साररूप में आधुनिक शिक्षा प्रणाली की पूर्वी वर्ती शिक्षा व्यवस्था की जानकारी आवश्यक है -

सत्यतः शिक्षा आरम्भ कृग्वेद काल से होता है । यह काल २५०० ई० पूर्व से वर्तमान सम्बत् तक के वर्षों को ऐतिहासिक दृष्टि से विभाजन किया जाय तो पांच भाग किए जा सकते हैं -

१ - वैदिक युग २ - बौद्ध युग ३ - मुस्लिम युग ४ - ब्रिटिश युग
५ - स्वतंत्रता के बाद का काल । आधुनिक शिक्षा ब्रिटिश युगीय शिक्षा प्रणाली से प्रभावित हुई है - अस्तु तत्कालीन शिक्षा व्यवस्था पर दृष्टिपात करना समीचे समाचीन होगा । इस युग में (१) प्रथम काल - (१७५७ - १८१३ ई०) में ईस्ट इण्डिया कम्पनी शिक्षा के प्रति उदासीन रही । उसने तटस्थता की नीति अपनायी।

(२) द्वितीय काल (१८१३ - १८५७ ई०) इस समय कम्पनी ने शिक्षा समस्या पर विचार किया और प्रयोगात्मक नीति अपनायी ।

(३) तृतीय काल (१८५७ - १८१६ ई०) इस अवधि में केन्द्रीय सरकार पूरे देश की शिक्षा नीति निर्धारित करती रही ।

(४) चतुर्थ काल (सन् १८१६ - १८४७ ई०) इस काल में प्रादेशिक स्वशासन शुरू हुआ ।

सन् १८५५ तक इस देश में शिक्षा प्रशासन सुव्यवस्थित नहीं था । सन् १८३५ में लार्ड विलियम बेन्टिंज के समय में शिक्षा समिति के प्रधान लार्ड

मैकाले ने अपने लिख-पत्र में औजो भाषा पर जोर देते हुए कहा था कि हमें इस देश में ऐसे वर्ग का निर्माण करना है जो रंग और रक्त में भारतीय हो किंतु खान-पान, रहन-सहन, आचार-विचार, तथा बुद्धि में पूरे औज हो ।

सन् १८५४ के ब्रुड का घोषणापत्र (ब्रुड डिस्पैच) ने जनशिक्षा तथा मातृभाषा पर जोर दिया तथा शिक्षा विभाग संगठित हुए ।

स्वतंत्रताके पश्चात् पूर्व-स्वाधीन-युगिन शिक्षा का सुधार एवं पुनरुद्धार हुआ । शिक्षा में सर्वोदाण हुए एवं वैज्ञानिक तथा प्राविधिक शिक्षा का प्रचार हुआ । भारत वांसियों की निरक्षरता जो ८० प्रतिशत थी कमने लगी , शिक्षा नीति-सरकार निरूपित करने लगी । सन् १९२१ में शिक्षा सलाहकार मण्डल की स्थापना हुई सन् १९४५ में भारत सरकार ने अपना एक स्वतंत्र शिक्षा विभाग खोला और १९५७ में शिक्षा तथा वैज्ञानिक शोध-मंत्रालय की स्थापना हुई और तभी से शिक्षा संबंधी सभी क्षेत्रों में शोध कार्य प्रारंभ हुए ।

(व) शोध कार्य - बहुविध प्रयास करने पर भी शोधकार्य के अध्ययन को सुदृढ़ आधार प्रदान करने के लिए शारीरिक शिक्षाण कार्यक्रमों पर महत्वपूर्ण साहित्य उपलब्ध नहीं हो सका । इन साइकलॉपीडिया आफ एजुकेशनल रिसर्च में इस क्षेत्र अब तक हुए शोधकार्य एवं तथ्यों का महत्वपूर्ण उल्लेख किया हुआ है, उनसे ही लेखक को संतुष्ट होना पड़ा है । इस शोध कार्य का उल्लेख अष्टिम शीर्षक विदेशों में हुए शोध कार्य का सिंहावलोकन में वर्णन करने का प्रयास किया जाता है।

भारत में शारीरिक शिक्षा में हुए शोध-कार्य का रूप इस प्रकार है - अपने देश में शारीरिक शिक्षा बहुत प्राचीन काल से चली आ रही है । वैदिक काल में यह व्यायाम, आसन, योग, घुर्विद्या तथा युद्ध विद्याके रूप दी जाती थी । ग्रन्थों में ऋषिगण इन विद्याओं को बहुत महत्व देते थे और वही अभिरुचि के अनुसार उन अपिदिता शारीरिक विद्याओं का अभ्यास कराते थे सर्व प्रथम सन् १८८२ ई० में भारतीय शिक्षा आयोग ने शिक्षकों एवं निरीक्षकों का ध्यान शारीरिक शिक्षा की ओर आकृष्ट किया उन्होंने सिफरिश की कि शारीरिक विकास को स्थानीय खेल-कूद ड्रिल तथा दूसरी उपयोगी कसरतों के द्वारा प्रोत्साहन दिया जाय ।

भारत में इस शिक्षा का श्री गणेश सन् १९२१ में हुआ । इसका प्रारंभ श्री एस०सी० बक ने किया इसी वर्ष मद्रास में वाई० एम०सी० ए० विद्यालय की स्थापना हुई । इसी समय भारतीय शिक्षा सचिव नियुक्त होने के कारण विद्यालयों में शारीरिक क्रियाओं का भी विकास होने लगा । सन् १९३३ में लखनऊ में शारीरिक शिक्षा का महाविद्यालय

में शारीरिक शिक्षा का महाविद्यालय स्थापित हुआ । इन शिक्षालयों में विभिन्न शारीरिक क्रियाओं का प्रशिक्षण दिया जाने लगा । प्रशिक्षित अध्यापक माध्यमिक विद्यालयों में जाने लगे और इस प्रकार से पाठ्यक्रम में शारीरिक क्रियाओं की महत्वपूर्ण स्थान मिलने लगा । कलकत्ता विश्व विद्यालय आयेन (१९१७ ई०) ने शारीरिक शिक्षा संचालक तथा विद्यार्थी सेवा बोर्ड के स्थापना की सिफारिश की । सन् १९४८ में राधाकृष्णनन कमीशन ने भी सरकार का ध्यान आकर्षित किया इसके अतिरिक्त माध्यमिक-शिक्षा आयोग (१९५२-५३) ने तो पूर्ण रूप से शारीरिक क्रियाओं का महत्व और उनके संगठन आदि के संबंध में उल्लेखनीय सिफारिशें की हैं । उसी के फलस्वरूप माध्यमिक विद्यालयों में इन क्रियाओं को अब महत्व दिया जाने लगा है । इन क्रियाओं के संचालन के निमित्त विद्यालयों में प्रशिक्षित अध्यापक भी रखे जाने लगे हैं , इन्हीं अध्यापकों द्वारा विद्यालयों में विविध शारीरिक क्रियाओं का आयोजन एवं संचालन किया जाता है ।

(४) विदेशों में हुए शोधकार्यों का सिद्धान्तकन :-

अ - ऐतिहासिक पृष्ठ भूमि - गिजेल के अनुसार शिक्षा क्षेत्र में क्रियाओं का समारंभ सर्वप्रथम यूनान में हुआ था । वहां के प्राचीन विश्वविद्यालयों में पाठ्यक्रमातिरेक शारीरिक क्रियाओं का वर्णन मिलता है । पहिले यूनान विद्यालयों में वैयक्तिक खेल-कूद, व्यायाम, दौड़ आदि के रूप में क्रियाएं की जाती थी तत्पश्चात सामूहिक खेल - (टीम गैम्स) होने लगे । वहां के विद्यालयों के विभिन्न सप्ताहिक-से कार्यक्रमों के सम्पादनार्थ क्लब समितियों का संगठन होने लगा इस प्रकार शारीरिक क्रियाओं का महत्व बढ़ता गया ।

यूरोप में मध्यकाल के समय विश्वविद्यालयों में क्लब संघ (स्टूडेंट्स नेसस) विद्यार्थियों के नि- जीवन का प्रमुख संग समझा जाता था । विभिन्न खेल-कूद मंडुआ के विठोरिनोद फेल्डर्स स्कूल में स्वतंत्रता पूर्वक खेले जाते थे । ई० इंग्लैंड के जनता विद्यालयों में (पब्लिक स्कूल्स) में भी क्लबों की विभिन्न शारीरिक क्रियाएं होती थी । विवेस्टर कालेज में १३८३ ई० में इन शारीरिक क्रियाओं के लिए कुछ नियम आदि भी निर्धारित कर दिये गये थे । अठारहवीं शताब्दी में गोल्फ, क्रिकेट, रोहंगा और फुटबाल-संघ (एसोसिएसन) वेस्टमिस्टर में सर्वे प्रथम पाये गए ।

अमेरिका की शिक्षा में पहिले शारीरिक कार्यक्रमों का महत्व नहीं

समझा जाता था । किन्तु शिक्षा में वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति के प्रादुर्भाव के कारण शारीरिक क्रियाओं का शैक्षणिक महत्त्व बढ़ने लगा । सन् १८११ में फुटबाल हॉकर अकेडमी लोक प्रियता प्राप्त करने लगा । उसी के फलस्वरूप सन् १८७८ ई० में हॉकर और इनडोवर के बीच सर्व प्रथम अन्तर्विद्यालयीय फुटबालका खेल प्रारंभ हुआ । इससे स्पष्ट है कि उत्तर अमेरिका में उन्नीसवीं शताब्दी में ही शारीरिक क्रियाओं तथा व्यायाम का ग्री गणेश हुआ ।

न्यू इंग्लैण्ड में सन् १८६५ में विलियम-जार्ज ने कात्र संघ जूनियर रिपब्लिक सन् १८०० के बाद शारीरिक समितियों, संगीत संघ आदि संस्थाओं की स्थापना हुई । सन् १८१० ई० के बाद स्काउट्स का भी आरंभ हो गया । इसके बाद तीसवीं शताब्दी में विस्तृत क्षेत्र में इन क्रियाओं का महत्त्व बढ़ता गया ।

(ब) शोध-प्रगति - उन्नीसवीं शताब्दी के प्रथम दशक तक स्कूल के अधिकारी गण इन क्रियाओं को शैक्षणिक-कार्य में व्यवधान बतलाते थे और इसी से इनकी उपेक्षा होती रही । किन्तु प्रथम विश्व युद्ध के समय से ही इनकी महत्त्व दिया जाने लगा । स्कूल बोर्ड ने कौन्स और स्पान्सर्स की नियुक्ति किया - उनके - बारा विद्यालयों में इन क्रियाओं को यथेष्ट समय दिया जाने लगा और आयोजन के लिए प्रावधान भी । जोन्स ने २६६ पब्लिक स्कूलों में २८ प्रकार की विभिन्न क्रियाओं का अध्ययन किया । उसने बताया है कि क्रियाएं हैं जो दैनिक कार्यक्रम के अंतर्गत होती हैं तथा अध्ययन के अभिन्न अंग हैं । उन्होंने इन क्रियाओं को पाठ्यक्रमानुसार कक्षा के बाहर संगठित किये जाने का सुझाव पेश किया तथा जोन्स ने यह भी बतलाया कि क्षीरावस्था में शारीरिक क्रियाओं के चुनाव में स्वतंत्रता व स्वानुभव ही और बाह्य प्रेरणा से परे हो । शैनन ने शारीरिक क्रियाओं के अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला कि बालक विद्यालय के इन कार्यक्रमों से आकर्षित होते हैं, तथा इन क्रियाओं में सक्रिय भाग लेने से उनके व्यक्तित्व का पूर्ण विकास होता है । स्मिथ जो एक मनोवैज्ञानिक चिकित्सक (साइकियाट्रिस्ट) थे, उन्होंने कैलिफोर्निया विश्व विद्यालय में शोध करके बताया कि उनके पास ३०० व्यक्ति जो मनोवैज्ञानिक उपचार हेतु आये थे । उनमें से दो तिहाई लोग किसी भी शारीरिक खेल-कूद या क्रियाओं में सम्मिलित नहीं हुए थे । हाल ही में ट्रम्प महोदय ने ३५२५ माध्यमिक शालाओं के कात्रों का अध्ययन करके निष्कर्ष निकाला कि शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों में स्फूर्ति, कौशल दक्षता, मैत्रीभाव, विद्यालय के प्रति रुचि, आदर्श नेतिकता, सद्भाव, अवकाश के समय उच्च कार्यों का अन्वेषण करना, अध्यापकों के प्रति आदर एवं साहचर्य, स्मरण

(३८)

साहित्य, रचना शक्ति, आर्थिक कार्यक्षमता, परिवार प्रियता, आन्तरिक
कार्य क्षमता, प्रवृत्तता और सामान्य ज्ञान आदि गुणों का आविर्भाव होता है।
इस प्रकार सन् १९२० के बाद इन क्रियाओं का समावेश विद्यालयों में होने लगा
तथा सन् १९३० ई० तक ये क्रियाएँ विद्यालयीन कार्य क्रमों की अनिवार्य अंग बन
गईं। इनके अलावा सम्बन्ध में बहुमुखी खोज तथा अध्ययन होने लगे। अध्यापकों एवं
छात्रों का सम्मान इन क्रियाओं में भाग लेने के कारण होने लगा और १९५० ई०
तक शिक्षा संस्थाओं की अनिवार्य विषय के रूप में मानी जाने लगी।

द्वितीय अध्याय

शारीरिक शिक्षा का कार्य कर्मों का शिक्षा में महत्त्व

शिक्षा का अभिप्राय -

शिक्षा का विकास मानव विकास के साथ साथ हुआ है, मनुष्य जीवन के प्रत्येक क्षण में कुछ न कुछ शिक्षा ग्रहण करता रहता है। जब शिक्षालय नहीं थे तो समाज के बृद्ध सामाजिक स्वकता वा आदर्शों की शिक्षा संतति को दे कर, उन्हें समाजोपयोगी सदस्य बना दिया करते थे। कालान्तर में शिक्षालयों का विकास हुआ और शरीर तथा मस्तिष्क को पृथक् मान कर केवल पुस्तकीय ज्ञान से मस्तिष्क को भर देना ही शिक्षा का लक्ष्य समझा जाने लगा। इधर मनोविज्ञान के विकास से शिक्षा संसार में भारी परिवर्तन हुए और बालक की अभिवृत्तियों के अनुसार उसका स्वाभाविक विकास करना शिक्षा का कार्य समझा जाने लगा। अब संसार का औद्योगिकरण हो रहा है, वैज्ञानिक वा यांत्रिक विकास अपनी चरम सीमा तक पहुँच चुके हैं। इसलिए केवल भाषा, गणित और भूगोल इतिहास की शिक्षा से आधुनिक युग की आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं की जा सकती। इसलिए वर्तमान शिक्षा का अभिप्राय बालक का सर्वांगीण विकास करना है। बालक के मानसिक विकास के साथ साथ उसका - (१) शारीरिक (२) व्यावसायिक (३) भावात्मक (४) सामाजिक (५) आध्यात्मिक विकास भी करना शिक्षा का कार्य है।

शिक्षा का अर्थ

अंग्रेजी का एजुकेशन शब्द जिसका अर्थ शिक्षा है, लैटिन भाषा के एडुकेटम शब्द से निकला है जिसका तात्पर्य शिक्षित करना है ए का आशय है आत्म्यान्तर से तथा डूको का आशय है अग्रमति देना इस प्रकार एजुकेशन शब्द का अर्थ है, अन्तर्निहित शक्तियों को बाहर की ओर विकासोन्मुख करना, कृत ज्ञान को ठूसना नहीं। इसी आधार पर एडिसन ने एजुकेशन की परिभाषा करते हुए कहा है कि -

शिक्षा द्वारा मनुष्य के अन्तर्निहित शक्तियों तथा गुणों का विकास होता है जिनको शिक्षा की सहायता के बिना बाहर निकालना असंभव है। एक अन्य मत के अनुसार एजुकेशन शब्द को विभिन्न शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक शक्तियों के विकास वा प्रादुर्भाव का पर्याय माना गया है।

भारतीय प्राचीन साहित्य में शिक्षा वेदांगों में से एक का नाम है जिनमें वेदों के वर्ण स्वर, मात्रा आदि का निरूपण है शिक्षा शब्द शिक्षा धातु से बना है जिसका अर्थ ज्ञानार्जन करना है । इससे स्पष्ट है कि शिक्षा जड़ वस्तु न हो कर एक प्रक्रिया है शिक्षा में शिक्षक तथा शिक्षार्थी के बीच इसका आदान-प्रदान होता है । इसीलिए एडम्स ने शिक्षा को विद्युत्प्रकीर्ण प्रक्रिया (वाई पोलर प्रक्रिया) बतलाया है । उसका एक अंग है बालक द्वारा शिक्षक से ही बीच शिक्षा प्रक्रिया चलती है । एडम्स की भांति जान डीवी ने शिक्षा को एक प्रक्रिया ही माना है । उसके अनुसार

शिक्षा एक सार्थक प्रक्रिया (परपजफुल एकभिटी) है । इसके दो अंग हैं एक मनोवैज्ञानिक दूसरा व्यावसायिक । बालकों की मूल प्रवृत्तियों तथा शक्तियों का अध्ययन ही इस प्रक्रिया के मनोवैज्ञानिक अंग का आधार है । साथ ही जान डीवी ने शिक्षा प्रक्रिया के आर्थिक मूल्य को अधिक महत्व दिया है । उसका कथन है कि कोई भी प्रक्रिया उस समय तक सार्थक नहीं है - जब तक कि उसका औद्योगिक उपयोग व मूल्य न हो । इसी के आधार पर अमेरिका की शिक्षा उद्योग तथा व्यवसाय प्रधान हो गई है । उद्योग व व्यवसायों की शिक्षा ग्रहण करने के लिए परिश्रम, अध्यवसाय, शारीरिक कार्य क्षमता, आदि की आवश्यकता है । अतएव शिक्षा में शारीरिक कार्य कर्मों का विशिष्ट स्थान होना चाहिए ।

शिक्षा की आवश्यकता -

व्यक्तित्व के विकास, चारित्रिक उन्नयन, स्वावलम्बन और अपने जीविकोपार्जन की क्षमता के निमित्त शिक्षा की आवश्यकता है । साथ ही बालक के मनोवैज्ञानिक विकास तथा मूल प्रवृत्तियों का उचित मार्ग दर्शन कर के निरन्तर पराश्रित और अयोग्य शिशु को कार्य क्षम बनाने के लिए भी शिक्षा की जरूरत है ।

शरीर ही सब धर्मों का साधन है , जब तक शरीर स्वस्थ वा निरोग नहीं रहता तब तक मस्तिष्क भी स्वस्थ नहीं रह सकता । रुग्ण या कष्ट युक्त शरीर ध्यानावस्थित हो ही नहीं सकता अतएव सुगठित वा स्वस्थ शरीर का निर्माण करना शिक्षा का कार्य है ।

आज संसार का औद्योगीकरण हो रहा है , आर्थिक विकास अपनी अन्तिम सीमा तक पहुँच चुका है - पाश्चात्य देशों में पर्याप्त आर्थिक

अपने चैन है परन्तु अपना देश प्राकृतिक साधनों से सम्पन्न होता हुआ भी आर्थिक विपन्नता के चंगुल में फँसा हुआ है - पन घान्य के लिए हमें दूसरे देशों का मुँह तावना पड़ता है । अतएव इस आर्थिक वा व्यावसायिक दौड़ में आगे बढ़ने के लिये ऐसी शिक्षा होनी चाहिए जो स्फूर्तिवान, परिश्रमी और कार्य काम युवकों का निर्माण करे ।

वैज्ञानिकता के विकास ने संकीर्णता की जंजीरों को ढीला कर दिया है, राष्ट्रीयता का स्थान अन्तर्राष्ट्रीयता ने ले लिया है इस विकसित युग में बिना पारस्परिक संबंधों वा वैचारिक उदारता के किसी भी देश का काम नहीं चल सकता । इसलिए शिक्षा द्वारा सहिष्णु, सहानुभूतिक, प्रातृत्व भाव से युक्त सहअस्तित्व पर विश्वास करने वाले समाज का निर्माण होना चाहिए ।

पहिले मनुष्य स्वयं प्रकृति के अनुकूल बन कर जाता था - परन्तु आज के यांत्रिक मानव ने प्रकृति को कैद कर रखा है और उस पर विजय प्राप्त करना चाहता है । इसलिए नवीन वैज्ञानिक अन्वेषण तथा अनुसंधानों को संपादित करने के लिए विकसित ज्ञानेन्द्रिय वा कर्मेन्द्रियों के युवकों की आवश्यकता है । जो आधुनिक बेरोजगारी और बेकारी को दूर कर सके इस प्रकार कला कौशल प्रधान, कुशल कारिगरों को बनाना भी शिक्षा का कार्य है ।

अतएव इस प्रकार से हमारी, आर्थिक, सामाजिक, नैतिक वा जीविकोपार्जन संबंधी सभी आवश्यकताएं शिक्षा पर ही आधारित हैं । इसलिए शिक्षा हमारे जीवन से संबद्ध है, शिक्षा जीवन को प्रगतिशील बना कर उसको उचित दिशा की ओर ले जाती है ।

शिक्षा में शारीरिक क्रियाओं का समावेश

शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का स्थान जो कि शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों के द्वारा दी जाती है कितना महत्वपूर्ण है यह पश्चात्य शिक्षा शास्त्री थामस हेनरी हक्सले के अधोलिखित कथन से स्पष्ट है -

सृजित मानव में उसे समझता हूँ जिसके शरीर और मस्तिष्क में इतनी एकता हो जाय कि शरीर-मस्तिष्क का सेवक बन जाय और अहर्निश यंत्रवत मस्तिष्क के निर्दिष्ट कार्य को सरलता और प्रसन्नतापूर्वक संपन्न करता रहे । परन्तु यह शरीर यंत्र एक विवेकशील, गंभीर, तर्क शक्ति से चालित, सम्पूर्ण अंगों में समान शक्ति रखने वाला, कार्य काम, सदैव तत्पर, माप के इंजन की भांति होना चाहिए जिसे किसी भी कार्य में लगाया जा सके । इस यंत्र के

के मस्तिष्क को ज्ञान से लनालब मरा होना चाहिए, इसी सभी प्राकृतिक सत्तों, सौन्दर्यानुभूति तथा जीवनी शक्ति से युक्त होना चाहिए। इसकी शीघ्र वासनाएं सौन्दर्य वा प्राकृतिक कलाओं से अनुराग करने वाली, परन्तु साहस को बढ़ाने वाली विवेक की अनुचर और स्वयं तथा प्राणि मात्र से अनुराग करने वाली हों। उपरिलिखित उद्धरण को पढ़ने से पता लगता कि शिक्षा शास्त्री हक्सले ने जो भाषा की शिक्षा या पुस्तकीय ज्ञान के लिए नहीं कहा। इतिहास साक्षी है कि सभ्यता का चर्म विकास अतीतकाल में बिना भाषा ज्ञान वाले मानवों द्वारा ही हुआ है। अजंता और एलोरा की गुफायें अपनी कलात्मकता वा कारिगरी के लिए विश्व में प्रसिद्ध हैं। उसकी कलात्मक अभिव्यक्ति पर संसार भर की कलाएं न्यूनीभावर हैं।

पीढ़ी दर पीढ़ी यह कार्य चलता रहा सहस्रों कारिगर तथा कलाकारों ने लाखों घण्टे अव्यवसाय तथा अधिक परिश्रम कर के इनका निर्माण किया और संभवतः उन कलाकारों में से भी लिखना पढ़ना नहीं जानते थे। अतएव जो शिक्षा हमारी सौन्दर्यात्मक भावनाओं को जागृत कर हममें कलात्मकता, कारिगरी, सच्चरित्रता, सदभावनाओं, अव्यवसाय और परिश्रमशीलता का विकास न कर वह शिक्षा नहीं। केवल पुस्तकीय ज्ञान, लिखना, पढ़ना और हिसाब लगाना सीख कर हम अपने भावी जीवन संग्राम में असफल और पराजित सिद्ध होते हैं।

वर्तमान विद्यालयों में पाठातिरेक कार्य क्रमों के अभाव में पाठशाला का वातावरण नीरस और शुष्क रहता है बालक पढ़ने में रुचि नहीं लेते इसीलिए शिक्षाविद बट्टे कहता है कि ऐसे विद्यालय के बालक भगनाशायुक्त (फ्रस्ट्रेटेड) हो जाते हैं। जिसके कारण उनका भुकाव क्रान्तिकारी तथा आक्रामक प्रवृत्तियों की ओर हो जाता है। अतएव ऐसे मात्र आत्म संतोष के लिए अन्य विध्वन्सात्मक कार्यों की ओर प्रवृत्त हो जाते हैं। अपने दुर्गुणों से अच्छे गुणों को भी प्रभावित करते हुए अपराधी बालक (डिलेनक्वास्ट) बन जाते हैं। अतएव शिक्षालय में स्वस्थ वातावरण निर्माण करने के लिए जिससे अपराधी बालकों का अभियोजन (एडजस्टमेंट) हो सके, मनोरंजक शारीरिक कार्य क्रमों में लगा कर मागन्तिरी-करण करना चाहिए।

यूनान देश जो अपनी सभ्यता और शिक्षा के लिए प्रसिद्ध था - जब संसार अज्ञानांधकार में सो रहा था - तब यूनान देश अपनी सभ्यता की चर्म सीमा पर पहुंच चुका था - और फिर वही की ज्ञान दीप की ज्योति से कहीं देश प्रकाशित हुए। यूनानी युवक अपने साहस, धीरज और पराक्रम के लिए विश्व प्रसिद्ध है

सिखान्दर मजान को कौन नहीं जानता वह एक यूनानी सैनिक ही था । सुगठित शरीर धारी यूनानी देव प्रतिमाओं की भाँति निर्मित किये गए हैं - उसके विकसित सम्यता का रहस्य केवल शारीरिक एक मात्र शारीरिक शिक्षा ही है - उसकी शिक्षा की बुनियाद शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों पर ही रखी है उन्होंने अपनी सम्यता और शिक्षा का आधार खेल कूद, नृत्य, सुमधुर वाद्य, समारोह, और धार्मिक कर्तव्यों को ही बनाया था । इसी प्रकार भारतीय अमेरिकन भी अपनी प्रार्थनाओं को नृत्यों द्वारा अभियोजित किया करते हैं यह एक अच्छी शिक्षा की विधि है । सुप्रसिद्ध आध वैज्ञानिक नीग्रो जार्ज वॉसिंगटन जिसमें सर्व प्रथम सीया दीन ही साथ उपयोगिता तथा प्लास्टिक का अन्वेषण किया वह एक मात्र प्रकृति प्रेमी और विद्यालय के ज्ञान से निरा अपरिचित व्यक्ति था । आज संसार उसे मजान वैज्ञानिक के रूप में आदर करता है ।

हमारे वैदिक काल के आश्रमों की शिक्षा भी जिसे रिषि-गणा प्रकृति गोद में बैठा कर दिया करते थे वह शारीरिक क्रियाओं धनुर्विद्या युद्ध विद्या, व्यायाम आदि के ही आधार शिला पर आधारित थी और उस समय भारत भी एक समृद्ध देश था - और लोग इसे सोने की चिड़िया कहते थे ।

शिक्षा एक क्रिया है, बिना अभ्यास के दफाता नहीं आती मानव स्वभाव गलती करने से सीखता है । हमारे दस अंगुलियाँ हैं और प्रत्येक का सम्बन्ध मस्तिष्क से है । इसलिए जब तक हमारी अंगुलियाँ कार्य काम, कार्य कुशल न होगी तब तक हमारी प्रतिभा का विकास नहीं हो सकता अतएव हमारा मानसिक विकास हमारी कर्मेन्द्रियों के विकास पर ही आधारित है । आज तक ऐसी किसी भी शिक्षा विधि का निर्माण नहीं हो सका जो कि रिक्त मस्तिष्क में ज्ञान को पम्प कर दे - और कोई भी ऐसा कौशल जिसका विकास बिना अभ्यास के हो जाय इस प्रकार क्रिया ही ज्ञान की जननी है और शिक्षा स्वयं एक क्रिया है । किसी चीज के बारे में जानना मात्र परिपूर्ण नहीं है - जितना कि उसे कर के सीखना ।

अतएव जो लाभ शिक्षा के हैं वही शारीरिक शिक्षा के भी हैं - इसलिए शारीरिक शिक्षा से अधोलिखित विशेषताएं उपलब्ध हैं -

- १- सुगठित बलिष्ठ शरीर
- २- कार्य-कौशल
- ३- अवकाश के समय का सदुपयोग
- ४- आत्म संयम

५- विकसित विचार शक्ति

६- सहयोगी और सहकारिता

७- कार्य-क्षमता

८- सहनशीलता वा सहानुभूति

पाठ्यक्रम में इन शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का समावेश करने से शिक्षालय में जीवन आ जाता है। बालक का मनोरंजन होता रहता है और वह अधिक अनुराग वा लगन के साथ शिक्षाणिक कार्य संपादन करता है। उसमें विद्यालय के प्रति अनुराग वा लगाव उत्पन्न हो जाता है साथ ही उसमें अपने जीवनयापन के लिए कला-कौशल की योग्यता भी आ जाती है।

इसीलिए स्वामी विवेकानन्द ने कहा था कि अब भारत को भागवत और गीता की आवश्यकता नहीं है, यहां तो अब खेल मैदान चाहिए तात्पर्य यह कि बालक के संतुलित विकास के लिए जितनी मानसिक शिक्षा की आवश्यकता है उतनी ही शारीरिक शिक्षा की

शारीरिक शिक्षा शिक्षा की वह अवस्था है जो कि शारीरिक क्रियाओं के द्वारा व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास करती है। अध्ययन की सुविधा के लिए इन क्रियाओं को चार भागों में विभक्त कर दिया गया है।

१- शारीरिक विकास संबंधी क्रियाएं - इनके अंतर्गत वे क्रियाएं आती हैं जिनसे शारीरिक कार्य क्षमता का विकास होता है।

२- स्नायु विकास वा मांसपेशियों के विकास संबंधी क्रियाएं इनके अंतर्गत वे क्रियाएं हैं जिनसे कौशल संबंधी योग्यता तथा मनोरंजन होता है।

३- विचार विकास संबंधी क्रियाएं- इनके अन्तर्गत वे क्रियाएं आती हैं जिनसे विचार शक्ति और न्याय शक्ति का विकास होता है।

४- भावात्मक विकास संबंधी क्रियाएं - इनके अंतर्गत वे क्रियाएं हैं जिनसे बालक की मूल प्रवृत्तियों का उचित शोधन वा मार्गान्तरिकरण होता है।

शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों के उद्देश्य

शिक्षा स्वयं एक सौंदर्य प्रक्रिया है और बालक स्वभाव से क्रियाशील होता है वह चुप चाप नहीं बैठ सकता। उसकी प्रत्येक क्रिया उद्देश्य सीखना रहती है। इस प्रकार से पाठ्यक्रमान्तर्गत शारीरिक क्रियाओं का उद्देश्य युक्त होना स्वाभाविक है। शिक्षा का सीधा संबंध जीवन से है और उसका तात्पर्य है कि भावी जीवन संग्राम के लिए उपयुक्त नागरिक तैयार करें। इसलिए जो उद्देश्य जीवन के हैं वही शिक्षा के भी हैं। जीवन के उद्देश्य देश काल और परिस्थिति के अनुसार परिवर्तित होते रहते हैं - इसलिए पाठ्यक्रम भी बदलता रहता है। शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों के उद्देश्य भी लगभग पाठ्यक्रम के उद्देश्य से मिलते जुलते हैं। किन्तु विशेष रूप से शारीरिक स्वस्थता, कार्य-क्षमता, कौशल की वृद्धता, उच्च नैतिकता, और अतिरिक्त समय का सदुपयोग आदि शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों के मूल भूत उद्देश्य हैं। माध्यमिक शिक्षा आयोग ने अपने प्रतिवेदन में यह अभिस्तावित (सिफारिस) किया है कि विद्यालय के अंदर होने वाले सभी कार्य क्रम वा क्रियाएं पाठ्य क्रम के अंतर्गत समझे जाते हैं।

जान डीवी बीसवीं शदी के अमेरिका शिक्षा शास्त्री ने एक स्थान पर इन्हीं कार्य क्रमों के बारे में कहा है कि -

ये कार्य क्रम उन शक्तियों को स्थिरता प्रदान करते हैं जो निम्न स्वभाव वा उच्चादशों के बीच बिदोलित रहते हैं और वे आगे चल कर के वयस्क को समय का सदुपयोग करना सिखाते हैं। आमोद प्रमोद की कुटिलता से रक्षा करते हैं और उनके जीवन को आनन्द मय बनाते हैं।

शिक्षाविद रैन ने शारीरिक क्रियाओं के उद्देश्य का निराकरण करते हुए बतलाया है कि

शारीरिक क्रियायें शिक्षालय के पश्चात् अवकाश के बरदान में बदलना तथा जीवन के बोझ को आनन्द मय बनाना है।

शारीरिक शिक्षा का आधार

शारीरिक शिक्षा का व्यायाम, शिक्षा की आधार शिला है। विश्व में शिक्षा, सम्पत्ता वा धर्म में अग्रणी, यूनान, स्पार्टा और रोम की शिक्षा, शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों से ही प्रारम्भ हुई और इसी शिक्षा

के आधार पर वह देश उन्नति की चर्म सीमा तक पहुँच गए । तथा जगत को एक ज्योति, एक मार्ग प्रदान किया । उनका सिद्धान्त था कि कोई भी देश उन्नति नहीं कर सकता यदि उसके नागरिक पराक्रमी, स्वस्थ एवं परिश्रमी न हों । अपने इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए उन्होंने शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों को विशेष स्थान दिया ।

चौथी शताब्दी से लेकर चौदहवीं शताब्दी तक शिक्षा का उद्देश्य आध्यात्मिक रहा । इस समय धार्मिक शिक्षा का बोलबाला रहा - फिर भी धार्मिक लोगों को संयम के बन्धन में बंधना पड़ा, शारीरिक स्वच्छता, समय की पाबन्दी, उचित आहार बिहार तथा तपश्चर्या से इन्द्रियों को त्रस्त करना आदि धर्म के प्रमुख कार्य शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों के अन्तर्गत ही आते थे । धर्म का प्रमुख कार्य आत्मा शुद्धता वा नैतिक उत्थान है जैसा कि हमारे सुप्रसिद्ध दार्शनिक उपराष्ट्रपति महोदय ने कहा है -

अब तक हमारे जीवन की अपेक्षा ज्ञान संचय की महत्व दिया जाता था । अर्थात् आध्यात्म के विकास की अपेक्षा मस्तिष्क की उन्नति का प्राधान्य रखा था । परन्तु जीवन के बाह्यज्ञान के विस्तार से हम उसकी गंभीरता तक नहीं पहुँच सकते । सच्चा ज्ञान कोई सूचना नहीं है । यथार्थ विद्या मस्तिष्क की स्वतंत्रता और आत्मा की शुद्धता है । उत्तम शिक्षा का लक्षणा विविचार, भाव तथा इच्छा शक्ति में पूर्ण सामंजस्य हो जाय । यथार्थ आध्यात्म भाव मनुष्य के बाह्य तथा आंतरिक रूप में ऐश्वर्यस्थापन करता है तभी जीवन में शांति उत्पन्न होती है ।

अब वैज्ञानिक युग आ गया है इसमें अनुसंधान और प्रयोगात्मक विधि का आविर्भाव हुआ है, इससे बौद्धिक शिक्षा पर जोर दिया जाने लगा है । विदेशों के लोग विश्व विद्यालयीय शिक्षा के उद्देश्य निर्धारण में संलग्न हैं । बाबिट बान्सर चारटर्स आदिकों ने क्रियाओं के अनुसार उनका वर्गीकरण किया है । सन् १९२५ ई० के प्रारम्भ में व्यक्तिगत परिवर्तन संबंधी उद्देश्य, तथा जीवन क्रियाओं संबंधित उद्देश्यों का अंतर बताया गया । संस्कृत के अभिप्रायों की पूर्ति के द्वारा तत्त्वों का संग्रह किया गया किन्तु बालकों तथा नवयुवकों के सर्वांगीण जीवन की कमी पाठ्य क्रम में बनी ही रही । प्रायः आधुनिक पाठ्य क्रम में अधोलिखित कमियाँ पायी जाती हैं ।

(१) पाठ्य क्रम संकुचित, अधूरा, और विश्व विद्यालय शिक्षा की सीढ़ी तक पहुँचने के योग्य बनाता है ।

तत्त (२) पुस्तकीय ज्ञान मात्र, व्यावहारिक शिक्षा, व्यावसायिक शिक्षा की कमी इसलिए जीवन की शिक्षा के लिए कम प्रभावशाली ।

(३) पाठ्य विषयों को प्राकृतिक संबंधों से अलग रखा गया है ।

(४) जीवन से असंबंधित विषयों की अधिकता ।

(५) अरौचक तथा शुष्क पाठ्यवस्तु की अधिकता ।

(६) ऋचि के अनुसार विषय चयन की कमी ।

(७) परीक्षा दृष्टिकोण तथा व्यावसायिक एवं प्राविधिक शिक्षा का अभाव ।

वर्तमान युग औद्योगिक तथा यांत्रिक विकास का है अतः बालक का सर्वांगीण विकास करना शिक्षा का प्रमुख कार्य है । बालक के शारीरिक विकास के साथ साथ उसकी कार्यक्षमता, कला-कौशल संबंधी दक्षता, परिश्रम के प्रति प्रेम, व्यावसायिक कुशलता और अध्यवसाय आदि की और भी उसका विकास करना है । अतः उपरिलिखित कमियों को दूर करने के लिए शिक्षा शास्त्रियों ने पाठ्यक्रम में विभिन्न शारीरिक क्रियाओं को समाविष्ट करना अत्यावश्यक समझा है । इसी के फलस्वरूप विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा क्रियाओं को महत्व पूर्ण स्थान देने का प्रावधान है । इन क्रियाओं को शिक्षा का अंग माना गया है । शिक्षा में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के बहुत से उद्देश्य हैं । कुछ शिक्षाविदों ने अपनी यह सम्मति दी है कि इन क्रियाओं से बालकों को अपनी हकानुसार मार्ग निर्धारण करने, एवं ज्ञान क्षेत्र में स्वतः पदार्पण करने का सुअवसर मिलता है । कुछ लोगों का मत है कि विभिन्न क्रियाएं निदाकों तथा क्रात्रों के मध्य पासपरिक संबंध स्थापित करने के माध्यम हैं । इससे अनुशासन तथा वैयक्तिक तथा वैयक्तिक मतभेद की समस्या स्वयं कम हो जाती है ।

इस प्रकार शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के उद्देश्यों को अधोलिखित भागों में विभक्त किया जा सकता है ।

(१) शक्तिशाली राष्ट्र के लिए - धैर्यवान, पराक्रमी, साहसी और निरोग नागरिक तैयार करना ।

(२) व्यावसायिक वा यांत्रिक युग की सफलता के लिए कौशल-दक्षता, कार्यकुशल कारीगर तैयार करना ।

(३) उत्तम सामाजिकता के लिए - व्यक्तित्व का विकास कर, सच्चरित्र,

सहानुभूति, सहयोग वा वन्द्यत्व भाव से युक्त उत्तरदायित्वपूर्ण, नेतृत्व कर सकने वाले युवकों का निर्माण करना ।

- (४) छात्रों में जात्मानुशासन, आत्मसंयम तथा न्याय प्रियता की भावना भरना ।
- (५) छात्रों की कर्मेन्द्रियों का विकास कर मस्तिष्क और कर्मेन्द्रियों का सीधा संबंध स्थापित करना ।
- (६) छात्रों को आत्म निरीक्षण तथा आत्म प्रदर्शन का अवसर देना ।
- (७) छात्रों के अवकाश के समय वा अतिरिक्त शक्ति का सदुपयोग करना ।
- (८) विद्यालय के वातावरण को मनोरंजक तथा रोचक बनाना ।
- (९) बालकों की, अभिरुचि, योग्यताओं, प्रवृत्तियों का विकास करना ।
- (१०) छात्रों का पथ प्रदर्शन में योग देना ।

इन विभिन्न उद्देश्यों के प्रति क्रमशः कुछ विचार करने से उनके अंतर्निहित विशेषताओं का जाँशक जान हो जायगा अतः

१ - शक्तिशाली राष्ट्र के लिए धैर्यवान, पराक्रमी, साहसी और बलिष्ठ नागरिक तैयार करना :-

स्वस्थ नागरिक देश की निधि हैं । स्वस्थ और परिश्रमी व्यक्ति किसी भी काम को चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक सफलता पूर्वक करता है । कोई कितना भी बुद्धिमान हो परन्तु जब तक वह स्वस्थ और शारीरिक शक्ति से युक्त न होगा तब तक अपने विचारों को रचनात्मक रूप दे ही नहीं सकता । महात्मा गांधी ने कहा करते थे कि यदि मेरा शरीर और बलिष्ठ होता, यदि मैं वक्षस में व्यायाम किया होता तो और अधिक अपने देश की सेवा कर सकता था । इसलिए किसी भी कार्य को संपादित करने के लिए शारीरिक कार्यदामता की विशेष आवश्यकता है । पाठशालाओं में आयोजित शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमों से बालकों में शारीरिक कार्यदामता आती है । परिश्रम के प्रति प्रेम उत्पन्न हो जाता है और उनमें साहस, धैर्य, तथा अन्य आवश्यक गुणों का विकास होता है ।

२ - व्यावसायिक वा यांत्रिक सफलता के लिए - कार्य कुशल - वा कौशल दत्त कारीगर तैयार करना :- अभी हमारी लड़ाई राजनैतिक स्वतंत्रता के लिए थी, उसमें हम सफल हुए । परन्तु हमारी सफलता समस्याएँ लेकर आयी हैं । सत्सर्गिन्दियों से व्याप्त साम्राज्यवाद और अंग्रेजों की व्यापार नीति ने हमें दरिद्र बना दिया है । इसलिए इस समय जब सारे संसार में औद्योगिक-

गिक वा आर्थिक क्रान्ति हो रही है, व्यवसायों की समस्या है। हमारे देश का भी औद्योगिकीकरण हो रहा है। अतएव आर्थिक आत्मनिर्भरता के लिए अध्यापकों और कर्मियों की अपेक्षा कौशल-दक्षता, कुशल कारिगारों की आवश्यकता है जो हमारी व्यावसायिक क्रान्ति को सफल बना सकें। विद्यालयों में आयोजित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के द्वारा बालकों के कर्मेन्द्रियों का विकास होता है। खेल-कूद से स्फूर्ति और कौशल-दक्षता का विकास होता है। बालकों की रुचि विभिन्न हस्तकार्यों, व्यवसायों और कलाओं की ओर प्रवृत्त हो जाती है। इस प्रकार बालक विद्यालय में शिक्षा के साथ साथ कुछ न कुछ करना सीख जाता है जो उसके भावी जीवन यापन सहायक होता है और एक परिश्रमी बालक, कुशल कारिगर जन देश की समृद्धि में सहायक होता है।

३ - उत्तम नागरिकता के लिए चरित्र एवं वैयक्तिक गुणों का विकास :-

चरित्र जीवन का मौलिक वस्तु है। चरित्रहीन मनुष्य स्वयं का शत्रु होता है। सामुअल विसमाइल ने चरित्र को आदतों का समुच्चय कहा है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों से बालकों में विभिन्न आदतों का निर्माण होता है। चरित्र विकास में बहुत से गुण आते हैं। किन्तु सहानुभूति, सहयोग, शिष्टता, और बन्धुत्व भाव आवश्यक हैं। इन कार्यक्रमों में भाग लेने से स्थायी भावों का संगठन होता है। मैगलूगल के अनुसार चरित्र स्थायी भावों का संगठन है। कान्ट के अनुसार मनुष्य आत्म निर्मित प्राणी है। अतएव शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से प्रत्येक विद्यार्थी के चरित्र निर्माण की व्यवस्था की जाती है।

व्यक्तित्व की विशेषता बताने वाले शब्द विभिन्न क्रियाओं के नाम नहीं बल्कि व्योहार के गुणों के नाम हैं। व्यक्तित्व का संकेत, उस व्योहार की ओर है जो मर्ल ही अच्छा बुरा नहीं परन्तु दूसरे लोगों को अच्छा लगे तथा जो अपने साथियों के बीच व्यक्ति की स्थिति को अनुकूल तथा प्रतिकूल बना दे। इस व्योहार के व्योहार की परख कैसे होनी चाहिए वा किस प्रकार व्यक्तित्व के विकास वा सुधार किया जा सकता है। ये मौलिक प्रश्न व्यक्तित्व के संबंध में आते हैं। मनोविज्ञान उसे खास गुण यथा हसमुख, आत्मविश्वास, आदि से उसके व्योहार प्रकट होते रहते हैं। बालकों में शारीरिक क्रियाओं से अनुशासन, सामाजिकता, कार्यशीलता, उत्तरदायित्व, नेतृत्व, सहानुभूति, सहिष्णुता आदि गुणों का विकास होता है। जो बालकों के भावी जीवन के लिए महत्व पूर्ण हैं। स्कूलों में खेल-कूद, स्काउटिंग, अमदान तथा सामाजिक समारोहों के समय मात्र एक दूसरे के पारस्परिक संबंध में आते हैं और उनमें कथित गुणों का पुष्टीकरण

होता है । विश्व विद्यालय आयोग सन् १९४८ के प्रतिवेदन (रिपोर्ट) में बतलाया गया है कि पारस्परिक विश्वास, धैर्य, परीपकारिता, आदि गुण स्वस्थ खेलों के अभ्यास के प्राप्त होते हैं यदि विद्यालयों में खेल केवल शैक्षणिक विचार धारा एवं प्रशासनात्मक मर्कोंका प्राधान्य रहा आया तो कात्र के व्य-
व्यक्तित्व का पूर्ण विकास नहीं हो सकेगा ।

४ - आत्मानुशासन - आत्म संयम तथा न्याय प्रियता की भावना -

खेल के मैदानों वा व्यायाम शालाओं में बालक को एक निर्धारित रीति से कार्य संपादन करना पड़ता है । एक निर्देशक के निर्देशन में चलना आवश्यक है अन्यथा कार्य संपादन ही ही नहीं सकता और आनन्द भी नहीं आता । खेल या व्यायाम का समय निर्धारित रहता है उस निर्धारित समय के अंदर ही सिलाही और साथी मिल सकते हैं इस प्रकार समय की पालंकी करना आवश्यक है । खेलों का अभ्यास नित्य प्रति किया जाय तभी उनका लाभ वा आनन्द मिलता है - इसलिए विद्यार्थियों में स्वयमेव अनुशासित जीवन बिताने के गुणों का आविर्भाव होता है । समय समय पर व्यायाम, भोजन वा आराम आदि में भी ध्यान देना पड़ता है । इससे सुन्दर आदतों का निर्माण होता है ।

खेलों में निष्ठापिक के न्याय को मान्यता दी जाती है उसका विरोध नहीं किया जाता इससे बालकों में निष्ठापि आदर वा न्याय के प्रति प्रेम पैदा हो जाता है । खेल तथा व्यायाम बालक के जीवन को एक नई धारा में ले जाते हैं जिसमें वह स्वयं अनुशासित वा संयमी बन जाता है । इसलिए जिन विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रमों का आयोजन नहीं होता उनके बालक उधृखल स्वभाव के बर उदण्ड हो जाते हैं । आज विद्यालय के जीवन में व्याप्त अनुशासन हीनता का प्रमुख कारण शारीरिक शिक्षा का विद्यालयों में अभाव ही है । बिना बालकों के साथ खेलकूद में भाग लिए अध्यापक वा विद्यार्थी को एक दूसरे के संपर्क में आना, वा समझना असंभव है । जब तक बालक और अध्यापक एक दूसरे को समझेंगे नहीं तब तक गुरु-शिष्य के सही संबंध का विकास नहीं हो सकता, अतएव व्यापक उदण्ड को खेल कूद के आयोजना द्वारा ही दूर किया जा सकता है

५ - क्रात्रों की कर्मेन्द्रियों का विकास कर मस्तिष्क तथा कर्मेन्द्रियों का सीधा संबंध स्थापित करना - ज्ञानेन्द्रियों ज्ञान के द्वार हैं और इनसे अनुभूत ज्ञान को कार्य रूप में परिणित करने के लिए कर्मेन्द्रियों की आवश्यकता पड़ती है । तभी कोई भी विचार या ज्ञान अपने असली रूप में आता है । अतएव विचार जो मस्तिष्क में उठे उसे कार्य रूप परिणित किया जाय यह तभी संभव हो सकता है

जब कि हमारी कर्मेन्द्रियों को व्यायाम या शारीरिक क्रियाओं द्वारा इनता प्रशिक्षित कर दिया जाय कि वे मस्तिष्क की आज्ञाओं का पालन करने में समर्थ हो जाय । मैरिया मान्टेसरी ने अपनी शिक्षा प्रणाली इसी आधार पर प्रारंभ किया था । उसमें बालकों की कर्मेन्द्रियों को विकसित कर दिया जाता है वा मस्तिष्क तथा कर्मेन्द्रियों में उचित एकता पैदा कर दी जाती है । इससे बालक जो सोचता है, जिसकी कल्पना करता है उसे अपने हाथों से कर डालता है । यानी बालक के दिल विभाग और दस्त में एकता हो जाती है । और वह कुशल कारीगर और कलाकार बन जाता है । कर्मेन्द्रियों का विकास शारीरिक शिक्षाणा कार्यक्रमों के आयोजन से ही संभव है ।

६ - कार्यों को आत्म प्रदर्शन - वा आत्मनिरीक्षा का अवसर देना :-
बालकों में आत्म प्रदर्शन की भावना होती है । आधुनिक पाठ्यक्रम पुस्तकीय तथा एकांगी है, कक्षा में बालक आंत और चुपचाप बैठा रहता है तथा अध्यापक क्रियाशील रहता है वह प्रयास करता है कि बालक के दिमाग में ज्ञान भर दिया जाय । परन्तु जब तक किसी बालक की रुचियों का अध्ययन नहीं किया जायगा तब तक उसे उसके स्वभाव के विपरीत ज्ञान देना निरर्थक होगा । जब कि आज कल शिक्षा में बालक का विशेष स्थान है सारी शिक्षा बाल केन्द्रित है - अतएव ऐसे अवसर में विद्यालयों में विभिन्न शारीरिक क्रियाओं का आयोजन किया जाता है तर्किक बालक को समझने में सुविधा हो सके । खेलों में बालक स्वयं क्रियाशील रहता है और उसे आत्मप्रदर्शन करने का काफी मौका रहता है । साथ ही निर्दोष बालकों के आन्तरिक भावों को समझा जाता है । बालक भी अपनी कार्यकुशलता का स्वयं अनुभव करता है । उसे अपनी कार्यक्षमता किसी खेल की उच्चता तक पहुँचने के लिए कितनी बढ़ाना है इसका अनुभव होता है । इस प्रकार शारीरिक कार्यक्रमों से बालकों को आत्मप्रदर्शन वा आत्मनिरीक्षा का अवसर प्राप्त होता है ।

७ - कार्यों के अवकाश के समय वा अतिरिक्त शक्ति का सदुपयोग -
बालक विद्यालय के पश्चात् प्रायः अकर्मण्य से इधर-उधर के गंदे मनोरंजन में अपना समय बिताते हैं । इसलिए उनके अवकाश काल के सदुपयोग के लिए खेल-कूद, व्यायामादिका आयोजन होता अत्यावश्यक है । खेलों में बालक अपने समय का सदुपयोग न तो करते ही है साथ ही उनकी मौसमेशियाँ और स्नायु हस्तने विकसित हो जाते कि उनमें एक विशेष प्रकार की कार्यक्षमता वा कौशल दबाता का निर्माण हो जाता है । स्वाभाविक रूप से वे किसी न किसी व्यवसाय या कला को अपना

लेते हैं इससे उनके जीवनका मार्ग प्रशस्त होता है ।

अवकाश के अभाव में बालकों में अतिरिक्त शक्ति भी होती है जिसे बालकों में विशेष क्रियाशीलता रहती है । यदि विद्यालयों में उचित शारीरिक क्रियाओं का आयोजन न रहा तो बालक अपनी इस शक्ति को लड़ने मगड़ने, तोड़ फोड़, वा विघ्नन्त्रात्मक कार्यों में लगा देते हैं । ऐसे ही बालक अनुशासन हीनता आदि करते पाये जाते हैं ।

अतिरिक्त समय के सदुपयोग में उपयोगी शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रमों के संबंध में शिक्षाविद् रैन ने कहा है कि शारीरिक क्रियाएं अवकाश को बरदान में बदल देती हैं । इस प्रकार के अध्ययन से बच्चे हुए समय में जब कि बालक छुट्टी-उछरी घूमते और गन्दी आदतें सीखते हैं इतनाही नहीं शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रमों के अभाव में बालक अपराधी बालकों में परिवर्तित हो जाते हैं और समाज के लिए घातक सिद्ध होते हैं । इसलिए आवश्यक है कि बालकों में कला कौशल की योग्यता, परिश्रम से प्रेम और अध्यवसाय की शिक्षा देने के लिए इन कार्यक्रमों का आयोजन किया जाय।

८- विद्यालय के वातावरण को मनोरंजक तथा रोचक बनाना - शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रमों का लक्ष्य विद्यालय के शुष्क निर्जीव तथा अरोचक वातावरण को आनन्दमय बनाना भी है । बालक जब पुस्तकीय ज्ञान का अभ्यास करते करते थक जाता है और उसे विद्यालय से स्वाभाविक अरुचि हो जाती है । तब उसकी मानसिक थकान को दूर करने के लिए आकर्षक शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रमों की आवश्यकता पड़ती है । विद्यालय एक प्रयोगशाला है , एक ऐसा स्थान है जहाँ शिक्षक के शासन से नहीं बरन् निर्दोषता वा सहयोग से नियमों का विकास किया जाता है । वह संगठन, निर्धारित कार्यक्रम, और शांत समय की आवश्यकता को समझ सकता है । अतएव कदा एक ऐसा स्थान होता चाहिए जहाँ बालक आवश्यकता पड़ने पर बिना शिक्षक के सहायता पाये । दूसरे हम जानते हैं कि बालक प्रायः दो संकटों के बीच पड़ जाते हैं । प्रथम किसी प्रश्न को न समझने को शिक्षक से कहने का भय और द्वितीय माता-पिता से जो कुछ नहीं जानते हैं उनके न कहने की चिन्ता । कदा में शांति बनाये रखने, और परिहास करने अकेले कार्य करने और साथ साथ कर्त्तव्य कार्य करने, खेल-कूद की बातें करने और पाठ्य विषय बातें करने आदि के लिए अवसर होना चाहिए क्योंकि बालक और शिक्षक दोनों के कथन आलोचनात्मक होते हैं । इस प्रकार शारीरिक क्रियाओं द्वारा बालकों के उक्त गुणों का विकास होता है और प्रत्येक क्रात्र

स्कूल जानैका सतत प्रयत्न करता है और स्कूल वातावरण तथा कार्यक्रम उन्हें जाकर्णिक प्रतीत होता है। अध्यापक और विद्यार्थी का संपर्क अधिक घनिष्ठ होता है। अतः सब विद्यालयों में, खेल, स्नाउटिंग कैम्प, नृत्य और रेडक्रास सोसायटी आदि का आयोजन करना चाहिए। जिससे बालकों का उचित मनोरंजन हो सके।

६ - बालकों की अभिरुचि, योग्यताओं, तथा प्रवृत्तियों का विकास - अभिरुचि की सिद्धाप्त परिभाषा नहीं की जा सकती। बल्कि उसे इस प्रकार बताया जा सकता है कि जिज्ञासा, भाव तथा अन्याय तत्त्व, की मानसिक स्थिति जो अभिप्राय पूर्ण क्रिया की ओर अग्रसर करती है वह व्यक्ति के लिए स्पष्ट एवं तात्कालिक मूल्य की वस्तु है। जब व्यक्ति किसी वस्तु से सतत संबंध स्थापित किये रहता है स्वयं विभिन्न कठिनायियों के बावजूद भी प्रयत्नशील रहा जाता है तो उसे उरी वस्तु से आनन्द तथा संतोष प्राप्त होता है तब हम उसे उस वस्तु से दिलचस्पी कहते हैं कोई कान कला से आनन्द प्राप्त करता है, कोई खेल से, कोई व्यायाम से इस प्रकार का पारस्परिक अभिरुचियों तथा योग्यताओं के आदान प्रदान द्वारा सिद्धा है लाभान्वित किए जा सकते हैं।

शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमों द्वारा बालों की विभिन्न योग्यताओं तथा प्रवृत्तियों को व्यक्त करने का अवसर मिलता है। प्रत्येक बालक अपनी इच्छा-नुसार योग्यताका प्रदर्शन करता है। थार्न हाइडक ने बालक की अभिरुचियों के निम्न कारण बताये हैं।

१ - कार्य से लाभान्वित होना - बच्चे जो कार्य करते हैं उनसे उन्हें कुछ लाभ होते हैं, इस लाभ के कारण वे उस कार्य से दिलचस्पी लेते हैं। खेल कूद तथा व्यायाम करने से बालकों को शारीरिक लाभ होता है। अतः वे इस कार्य में रुचि प्रदर्शित करते हैं।

२ - अनुकरण शक्ति - शारीरिक क्रियाओं को देख कर बालक उन व्योहारों को सीखने का प्रयत्न करता है और अनुकरण शक्ति से शारीरिक विकास शिक्षा में मनोरंजन प्राप्त करते हैं।

३ - ज्ञानात्मक तथ्य - बालक जो काम करते हैं उनका ज्ञान होने से उस कार्य को अच्छे ढंग से संपादित करते हैं इस प्रकार संबंधित कार्य की पूर्ण जानकारी हो जाने से कार्य में अभिरुचि हो जाती है और उस कार्य का संपादन अच्छे ढंग से होता है।

किशोरावस्था - अभिरुचि जागृत करने का सर्वोत्तम समय है उच्चतर

माध्यमिक स्कुल स्तर में ही बालकों की यह महत्व पूर्ण अवस्था होती है । अतः शिक्षकों का कर्तव्य है कि वे बच्चों की इस अवस्था के अनुसार अभिरुचियों, प्रवृत्तियों, योग्यताओं के अनुसार विकास करें । स्कूल बाद शारीरिक शिक्षा, कार्यक्रमों-सह बूढ़ के आयोजनों से बालकों में मस्तिष्क, सज्जानुभूति और सामाजिकता की भावना का विकास होता है । मनोरंजक कार्यक्रमों नृत्यादि से भी बालकों की कामुकता की प्रवृत्ति का शेष न होता है । जमनास्टिक, यथैलेटिक्स आदि का आयोजन करने से बालक योग्यतानुसार अपनी मांस पेशियों वा स्नायुओं का विकास कर कला कौशल संबंधी योग्यता प्राप्त करेंगे । जिससे अपना यापन कर सकेंगे ।

(१०) विद्यार्थियों को पथ प्रदर्शन में योग्य देना -

आधुनिक शिक्षा क्षेत्र में बालकों के समझने पर विशेष ध्यान दिया जाता है । बिना बच्चे को समझे उसका सही पथ प्रदर्शन नहीं किया जा सकता यद्यपि किसी भी व्यक्ति को पूर्ण रूप से समझना मनुष्य की बुद्धि एवं योग्यता के परे है तथापि एक कुशल शिक्षक आधुनिकतम कलाओं के माध्यम द्वारा उनका पथ प्रदर्शन कर सकता है । सी० सी० डन्समूर के अनुसार

पथप्रदर्शन (गाइडेन्स) व्यक्ति (इंडीवीजुअल) को शैक्षणिक, व्यावसायिक, तथा वैयक्तिक संभावनाओं के प्रति बुद्धिमत्ता पूर्वक प्रयोग करने एवं उनको समझने के लिए महत्व पूर्ण माध्यम है और बालक को शुभ अवसर प्रदान करना है जिससे वे विश्वास करने में सक्षम हो सकते हैं ।

यह एक प्रकार से बालकों को यथा क्रमिक सहयोगप्रदान करता है जिससे वे स्वतः एवं अपने विद्यालय तथा सम्बन्धित जीवन के प्रति अभियोजन कर सकें । शिक्षाका प्रमुख उद्देश्य यह है कि बालक अपने वातावरण में यथेष्ट रूप से स्वतः को अभियोजित कर सके तथा पूर्ण जीवन यापन करने में समर्थ हो सके । यदि विद्यालय बालकों के सुकाव और समताओं को दृष्टि में नहीं रखे तो वे पूर्ण विकसित और प्रभाविशील नहीं हो सकेंगे । अतः विद्यालयों को यथोचित पथ प्रदर्शन का आयोजन करना चाहिए । पथ प्रदर्शन करने का पूर्ण अवसर शारीरिक कार्यक्रमों में मिलता है । बालक इन क्रियाओं में अन्तर्निहित सक्षम शक्तियाँ, रचनात्मक गुणों तथा कलात्मक प्रवृत्तियों का दिग्दर्शन कराते हैं । इन क्रियाओं से बालकों की अन्धम अन्यान्य योग्यताओं अभिरुचियों एवं सफाओं का पता चलता है । अतएव इन्हीं क्रियाओं की समायोजना के समय शिक्षकों को उनके यथोचित पथ प्रदर्शन का प्रयास करना परम कर्तव्य है ।

शारीरिक शिक्षा कार्य क्रम एवं बाल विकास

अवस्था के साथ साथ शरीर भी अपने वंश परम्परा एवं पैत्रिक गुणों के अनुरूप बढ़ता है । जो खामियां बालकों के माता पिता में होती हैं उनको वे विरासत के रूप में पाते हैं और शारीरिक वृद्धि के साथ साथ उन खामियों में भी वृद्धि होती है । इस प्रकार शनैः शनैः निर्बल समाज का निर्माण होता जाता है । शारीरिक बीमारियों, और दुर्बलताओं का प्रभाव बालक के मानसिक, सामाजिक वा भावात्मक जगत में भी पड़ता है । शरीर से दुर्बल बालक किड़किड़ा और असमाजिक हो जाता है । अतएव संतुलित व्यक्तित्व के निर्माण पर ध्यान दिया जाना अनिवार्य है । यह काम शिक्षा है कि वह परम्परागत बीमारियों, दुर्बलताओं और खामियों से भावी समाज की रक्षा करें । जब तक शरीर स्वस्थ नहीं होगा तब तक मानसिक स्वस्थता की कल्पना करना निरर्थक है । स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास है अतएव शारीरिक स्वस्थता परमावश्यक है । सभी शिक्षा शास्त्री वर्तमान पुस्तकीय वा सैद्धान्तिक शिक्षा का विरोध करते हैं । आज शिक्षा पुस्तक प्रधान नहीं अपितु कर्म प्रधान होनी चाहिए । महात्मा गांधी ने कहा है कि मैं बालक को शिक्षित उसी समय मानता हूँ जब कि वह कुछ करना सीख जाय । हमारे सामने पड़े लिखे वैकारों की संख्या दिन प्रति दिन बढ़ रही है । पड़े लिखे युवक केवल लिखा पढ़ी के काम के अलावा कोई कारिगरी, कला-कौशल या शारीरिक श्रम का कार्य नहीं कर सकते - अतएव अकर्मण्यता व्याप्त है - इस सब का हल एक मात्र हमारे विद्यालयों के जीवन में शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों का समावेश करने में है । शारीरिक शिक्षा कार्य क्रम विद्यालय के जीवन को सजीव और कर्म प्रधान बनाने में सक्षम है । कौशल ददाता के अलावा शारीरिक शिक्षा कार्य क्रम बालक का अधोलिखित ढंग से सर्वांग तथा संतुलित विकास करतार है -

१- शैन्द्रिक विकास तथा शारीरिक शिक्षा कार्य क्रम

शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों से शैन्द्रियों का विकास होता है और बालक की कार्य क्षमता बढ़ती है । कार्य क्षमता के साथ साथ बालक में थकावट पर विजय पाने तथा थकावट से मुक्ति पा तुरन्त काम करने की

शक्ति भी शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों द्वारा मिलती है । इन कार्य क्रमों का सिद्धान्त केवल शारीरिक शक्ति को बढ़ाना मात्र नहीं है बल्कि उसे लोकोपकारी कार्यों में संलग्न करना भी है - एक प्रशिक्षित बालक सदैव अपनी शक्ति का प्रयोग समाजोपयोगी कार्य के करेगा ।

वृद्धि और विकास - बालकों की शारीरिक शक्ति शरीर की वृद्धि और विकास के साथ साथ बढ़ती है प्राकृतिक रूप से बालक ^{एक} कालान्तर में बढ़ कर प्रौढ़ का रूप धारण कर लेता है उसका आकार छोटे से बढ़ कर बड़ा हो जाता है । इसे वृद्धि कहते हैं । परन्तु विकास वृद्धि का परिमार्जित रूप है । बालकों का विकास विद्यालयों में संगठित शारीरिक कार्य क्रमों के द्वारा किया जाता है, उनसे क्रियाओं का अभ्यास कराया जाता है, अभ्यास से उनकी इन्द्रिया प्रशिक्षित होती हैं और अभ्यास जनित अनुभूति के आधार पर उनका विकास होता है । वैसे प्राणी मात्र अपना विकास क्रियाओं द्वारा ही करते हैं - शिजा को स्वयं एक सौंदर्य क्रिया कहा गया है क्रियाओं के द्वारा ही मनुष्य के अनुभव की वृद्धि होती है । परन्तु संगठित क्रियाएं शैक्षिक विकास की कुंजी हैं । अतएव इन शारीरिक क्रियाओं का अभ्यास शनैः शनैः कराना चाहिए - क्यों कि इनका मस्तिष्क पर भी उतना ही प्रभाव पड़ता है -

ध्यान - बालक एक बार में एक ही वस्तु पर ध्यान जमा सकता है । इसलिए जब बालक का ध्यान किसी संकेत या पीड़ा की ओर चला जाता है तो उसकी विचार शक्ति स्थगित हो जाती है । यहां तक कि शारीरिक पीड़ा के प्रभाव से प्राकृतिक क्रियाएं भी प्रभावित हो जाती हैं जैसे पाचन क्रिया, स्वास प्रश्वास क्रिया आदि । नित्य प्रति की कार्य जनित उदासी से बालक के ध्यान की एकाग्रता भंग हो जाती है - ऐसे समय में जब उसका ध्यान किसी मनोरंजक कार्य क्रम की ओर आकर्षित कर दिया जाय - जैसे संगीत, नृत्य और खेल की ओर तो उसकी परेशानी कम हो जाती है । यद्यपि चिन्ता, घृणा और भय से कुटकारा नहीं पाया जा सकता तथापि मनोरंजक कार्य क्रमों द्वारा उनका स्थानापन्न किया जा सकता है । जैसे वायुं सर्व व्यापी है और हम किसी भी बर्तन से वायुं को नहीं निकाल सकते फिर भी उसमें पानी भर कर बर्तन को वायुं से कुटकारा दिया जा सकता है । ठीक इसी प्रकार बालकों के मानसिक परिश्रम जनित चिन्ताओं और भय को विद्यालयों में आयोजित शारीरिक क्रियाओं द्वारा कर के उनका समुचित विकास किया जा सकता है ।

ठीक इसी प्रकार बालकों के मानसिक परिश्रम जनित विन्ताओं और भार को विद्यालयों में आयोजित शारीरिक क्रियाओं द्वारा कर के उनका समुचित विकास किया जा सकता है ।

इतना ही नहीं विकास शील बालक को क्रिया शील होना चाहिए चूंकि उसकी क्रियाशीलता बनी रही इसलिए उसकी रुचि का विकास करना चाहिए बालक की रुचि का दायरा बहुत कौटा होता है - इसलिए क्रिया बहुत लम्बी न होनी चाहिए । यद्यपि बालक कक्षा में उठते-बैठते, पढ़ते-लिखते थक जाते । इसलिए उनकी इस शारीरिक थकान को दूर करने तथा क्रिया में रुचि को बढ़ाने के लिए कक्षा की चहार दीवारी के बाहर उचित खेल कूद का प्रबन्ध होना चाहिए खेल कूद बालक की अध्ययन रुचि को बर्धक होते हैं ।

बालक का शरीर यंत्रवत है जो भोजन तथा पानी रूपी ईंधन से शक्ति तथा गरमी पाता है । परन्तु यह वह इंजन नहीं है जैसे अधिक कोयला पानी दे कर एक काम से हटा कर दूसरे काम में लगा दिया जाय । इस मान में यह बड़ा कमजोर होता है, इसके अलावा यह स्वयं बढ़ता है और अपनी परम्पत अपने आप कर लेता है । अतएव बालकों की दामता के अनुकूल क्रियाओं का आयोजन किया जाय ।

परन्तु केवल क्रियाओं का आयोजन करने मात्र से ही बालक का सम्यक विकास नहीं हो पाता । उसके लिए उपयुक्त प्रशिक्षण की आवश्यकता है - साथ ही यह देख लेना है कि अमुक क्रिया अमुक बालक के लिए उपयुक्त होगी या नहीं । किसी भी क्रिया का अभ्यास एक निर्धारित समय तक कराया जाय । निर्धारित समय के अनुसार व्यायाम का अभ्यास करने से कालान्तर में शरीर का आकार बढ़ जाता है और कार्य दामता भी । एक स्वस्थ बालक जो परिश्रम साध्य व्यायाम लगातार करता है इससे उसकी मांस पेशियाँ का विकास तो होता ही है, साथ ही उसमें बिना थके कठिन परिश्रम करने की योग्यता भी आ जाती है ।

बालक की जिन मांस पेशियाँ से काम नहीं लिया जाता वे कालान्तर क्रमशः निष्क्रिय हो जाती हैं अतएव शनैः शनैः उन मांस पेशियाँ को व्यायाम कराना चाहिए इससे उनका विकास हो जायगा । क्यों कि व्यायाम के अभ्यास का सिद्धान्त ही है कि आज थोड़ा और कल कुछ उससे अधिक इसका पालन करने वाला बालक एक दिन विश्व विख्यात पहलवान हो

रहता है ।

व्यायाम ही जीवन है - मानव जीवन लोटे लोटे कोणों से मिल कर बना है बहुत को मिल कर टिग्न बनाते हैं और कई टिग्न मिल कर एक अंग का निर्माण करते हैं जिसका कोई विशेष कार्य होता है । प्रत्येक कोणों को विकास करने के लिए नमी और गर्मी की आवश्यकता है - इसलिए प्रत्येक कोण एक रस द्वारा चारों ओर से घिरा रहता है । इसी रस द्वारा कोण अपना भोजन, प्राणवायु तथा रक्त दणिण होने पर पुनः शक्ति प्राप्त करता है । कोणों को शरीर स्थित यंत्र पाचन संस्थान, श्वास-प्रश्वास संस्थान रक्त संचार स्थान संस्थान शक्ति दे कर काम करने योग्य बनाते हैं । और इन शक्तिदायक यंत्रों पाचन संस्थान, श्वास प्रश्वास संस्थान, रक्त संचार संस्थान, और हृदय को भोजन से शक्ति उत्पन्न करने की ज़ामता, शरीर को अधिक प्राण वायु देने की ज़ामता, रक्त संचार को तीव्र करने की ज़ामता, एक मात्र नित्य अभ्यास किये जाने वाले व्यायामों से आती है । अतएव व्यायाम वा आयोजित शारीरिक शिक्षा का कार्य-क्रम बालकों के जीवनाधार है । इनके बिना बालकों के जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती - अतएव इनका बाल विकास के हेतु पाठ्य क्रम में समावेश अनिवार्य है ।

शारीरिक विश्राम शक्तिदायक है । काम का पूरक आराम है और संकोच का पूरक शिथिलता या विश्राम है । काम करते समय मांस पेशियों का संकोच वा विस्तार होता है इसी प्रकार से दिल का भी । अतएव संकोच को उत्तेजना और विश्राम को गिराव शब्दों से संबोधित किया जा सकता है । जब उत्तेजना होती है तो काम किया जाता है और जब गिराव होता है तब मांस पेशियां अपनी लोई हुई शक्ति प्राप्त करती हैं वे बेकारपदार्थों को निकालती हैं और पुनः दूसरी उत्तेजना के लिए तैयार हो जाती हैं । इसी प्रकार से रात प्रति रात, दिन प्रति दिन और वर्ष प्रति वर्ष होता है तथा शरीर विकसित होता रहता है । इस प्रकार जब एक उत्तेजन के पश्चात् बिना आराम लिये ही दूसरी उत्तेजना होती रही तो थकावट आ जाती है । और बारम्बार इस प्रकार से हुई उत्तेजनाओं के कारण बालक की शक्ति का ह्रास हो जाता है । इस प्रकार से क्रियाओं को तीन भागों में विभक्त किया जा सकता है -

१- आराम दायक क्रियाएं - वे हैं जिनमें प्रत्येक कार्य के बाद आराम करने का समय मिलता है ।

२- माध्यम श्रेणी की क्रियाएं - जिनमें आराम कम लिए और थकान बढ़ जाय ।

३- कठोर क्रियाएं - वे हैं जिनमें उत्तेजना के बाद उत्तेजना होती रहे और आराम करने का समय न मिले - ऐसी क्रियाओं से शक्ति क्षीण हो जाती है । और बालक के विकास में व्यवधान पैदा हो जाता है ।

अतएव शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का आयोजन होते रहने वा व्यायाम आदि का उचित प्रशिक्षण द्वारा अभ्यास करते रहने से मांस पेशियों में सोई हुई शक्ति को पुनः शीघ्र प्राप्त कर लेने की दामता आ जाती है ।

आराम करते या सोते समय शरीर के तैकार पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और रात्रि में सोते समय भोजन से प्राप्त शक्ति के द्वारा सोई हुई शक्ति फिर से मिल जाती है और टूटे हुए कोशों की मरम्मत हो जाती है और ठीक इसके विपरीत दिन के काम करते समय शक्ति क्षीण होती है टिशू टूटते रहते हैं । इसलिए दिन के समय निद्रा भर पर्याप्त न होगी - निद्रा के साथ साथ आराम के लिए समय मिलना चाहिए ।

थकान - काम करने का परिणाम थकान है, जो कार्य शक्ति को समाप्त कर देता है । थकान का केवल एक ही कारण नहीं होता । थकान को हम चार भागों में बांट सकते हैं ।

१- शारीरिक थकान - लगातार शारीरिक परिश्रम करते रहने वा मांस पेशियों से काम लेते रहने तथा आराम वा निद्रा के लिए उपयुक्त समय न मिलने के कारण शरीर थकान हो जाती है ।

२- मानसिक थकान- कार्याधिष्ठय के कारण जब एक काम समाप्त नहीं और दूसरा करने के लिये आ जाय तो मानसिक थकान हो जाती है- या कभी कभी मीढ़, आवाज, हल्ला-गुल्ला या चमकदार प्रकाश में रहने की वजह से भी थकावट बढ़ जाती है । इसके अलावा जब अनेकता से दामता से अधिक काम करना पड़ता है तब भी थकावट हो जाती है । इतना ही नहीं बालक के स्वभाव में खिंचाव पैदा हो जाता है और उसमें चिड़चिड़ापन आ जाता है । उसके चित्त की स्काग्रता नष्ट हो जाती है वह काम करने योग्य नहीं रह जाता । ऐसे समय निद्रा लेना लाभदायक होता है परन्तु नींद आती नहीं इसलिए नशीले पदार्थ ले लेने से आराम मिलता है । परन्तु इस थकान की सर्वांत्तम औषाधि है मनोरंजन इसलिए बालक को मानसिक थकान के समय उसकी

रूग्नि के अनुसार किसी भी गैर-कूद, वा कला-कौशल आदि कामों में लगा देना चाहिए। मानसिक थकान दूर करने के उपयुक्त साधन हैं हस्त क्रियाएं जैसे कोई चीज बनाना, पेंटिंग करना आदि। अंतरव विद्यालयों में बालकों की मानसिक थकान से रक्षा करने के लिए वा संयुक्त विकास के लिए आवश्यक है कि गैर-कूद वा अन्य शारीरिक क्रियाओं का आयोजन किया जाय।

(३) संवेगात्मक थकान - जब कभी मानसिक या शारीरिक थकान किसी संवेग से प्रभावित हो जाती है या किसी बालक को स्थायी नुकसान या बर्बाद लग जाता है अथवा लगातार अरुचिकर दृश्य देखते रहने आदि से संवेगात्मक थकान आ जाती है। इस थकान से छुटकारा पाने के लिए उच्च कोटि के एथेलेटिक्स प्रतियोगिताओं का आयोजन करना चाहिए। एथेलेटिक्स शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के अंतर्गत ही आते हैं।

(४) अरुचिकर क्रियाओं से थकान - कभी कभी थकान अरुचिकर क्रियाओं से भी आ जाती है चाहे वे विलकुल गौरी न हों। उदाहरणार्थ विल में काम करने वालों को ले लीजिए उन्हें कितना हल्का काम रहता है फिर भी वे खेलने के लिए लालायित रहते हैं।

व्यायाम द्वारा शक्ति अर्जित करना तथा थकान पर विजय पाना -

हम अपने पैरों से सांस लेते हैं और हृदय से दौड़ते हैं यह एक कहावत है। इसका तात्पर्य है कि मांस पेशियां ऐसे समय तक काम करेंगी जब तक उन्हें रक्त की गरमी के द्वारा प्राण वायु मिलती रहेंगी। और इस प्राण वायु की विभिन्न अंगों तक पहुंचाने की दायता एक मात्र व्यायाम करने या विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का आयोजन करने से बालकों में आ सकती है अस्तु व्यायाम कर इस शक्ति को अर्जित करना आवश्यक है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम थकान दूर करने में इस प्रकार सहायक सिद्ध होते हैं -

(१) शारीरिक क्रियाओं को करने से रक्त की लाल टिकियां बढ़ती हैं।

(२) शारीरिक क्रियाओं से रक्त की लाल टिकियों की वृद्धि के साथ साथ होमोग्लोबिन की भी वृद्धि होती है जो रक्त के साथ प्राण वायु को अन्य अंगों तक अधिक मात्रा में पहुंचाता है।

(३) शारीरिक क्रियाओं से फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है और वे अधिक प्राण वायु प्रदाय करने लगते हैं।

(४) शारीरिक क्रियाओं से कैपसरी डिफेंशन बढ जाता है जिससे कोषों में अधिक सरलता से रक्त प्रवाहित होने लगता है ।

(५) शारीरिक क्रियाओं से हृदय की शक्ति वा कार्यक्षमता बढ जाती तथा उसके रक्त संचार की शक्ति विकसित होकर एक निर्विघ्न गति से चलने लगती है ।

(६) शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास से हृदय इतना प्रशिक्षित हो जाता है कि किसी काम की उभेजना के बाद शीघ्र ही अपनी स्वामाविक अवस्था में आ जाता है ।

बीमारियों के रक्षार्थ अर्जित शक्ति - शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञों का कथन है कि जिस प्रकार शारीरिक शिक्षाण कार्यक्रमों के अभ्यास से थकान पर विजय पाने की शक्ति प्राप्त होती है । ठीक उसी प्रकार इससे बीमारियों की रोकथाम करने के लिए भी शक्ति प्राप्त होती है । यों तो बीमारी की रोकथाम और औषधि करना चिकित्सकों का काम है फिर भी संक्रामक बीमारियाँ थके हुए और दुर्बल व्यक्तियों पर शीघ्र प्रभाव करती हैं । अतएव आवश्यक है बालकों की शक्ति शारीरिक शिक्षाण कार्यक्रमों का अभ्यास करा के विकसित कर दी जाय ।

शारीरिक शक्ति के विकास का स्वर्ण अवसर किशोरावस्था है जो अवस्था हमारे उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों की होती है - माध्यमिक शिक्षा आयोग के अनुसार यह अवस्था १४ से १८ तक बतलायी गई है । अतएव शारीरिक शिक्षाण कार्यक्रमों के द्वारा इस शक्ति का विकास कर लेना चाहिए ताकि बूढ़ापे तक यह शक्ति काम देती रहे । यद्यपि कुछ शारीरिक क्रियाएँ ऐसी हैं जो ४० वर्षों के बाद भी की जा सकती हैं । इस अवस्था में अधिक उन्ल कूद के व्यायाम या खेल नहीं करने चाहिए । जीवन का ससली आनन्द स्वास्थ्य शरीर में ही क्रिया है और उपयुक्त शारीरिक स्वस्थता का विकास युवावस्था में विद्यालयों में आयोजित शारीरिक शिक्षाण कार्यक्रमों के द्वारा किया जा सकता है । अतएव अनिवार्य रूप से विद्यालयों में इनका आयोजन किया जाता चाहिए ।

स्नयु विकास तथा मांसपेशियों का विकास - या कौशल विकास तथा शारीरिक

शिक्षाण कार्यक्रम :-

स्नयु तथा मांस पेशियों का विकास पीठिया इन्द्रियों के विकास पर निर्भर है । लगातार शारीरिक इन्द्रियों को प्रशिक्षित करते रहने पर स्वाभा-

निकलकर विक रूप से कौशल ददाता का विकास हो जाता है। सतत अभ्यास के द्वारा जब मांस पेशियों क्रियाओं के करने में कम भट्टियाँ करती हैं और काम के बाद उपयुक्त आराम का समय मिलता है तो बालक में अपने आप कार्य कुशलता वा कौशल की ददाता हो जाती है। और आलान्तर में वह उसकी निजी पूँजी बन जाती है।

किसी भी कौशल में ददाता प्राप्त करने के लिए मांस पेशियों के साथ स्नायुसंस्थान को भी प्रशिक्षित करना आवश्यक है। शारीरिक सक्रियता की वृद्धि मांस पेशियों का काम है पर कौशल की ददाता बिना स्नायु विकास के नहीं आती। यह स्नायु विकास एक मात्र विद्यालयों में आयोजित शारीरिक शिक्षाणा से ही सकता है अतएव विद्यालयों में बाल विकास हेतु इसका आयोजन आवश्यक रूप से किया जाय।

कौशल की ददाता एक तो शारीरिक वृद्धि के कारण तथा कुछ व्यायाओं या शारीरिक क्रियाओं के सतत अभ्यास से शारीरिक विकास के कारा होती है। यद्यपि कौशल की ददाता कभी कभी उन बालकों में भी दिखाई देती है जो शारीरिक क्रियाओं को करने का अवसर या प्रशिक्षाणा नहीं पाते। अतएव उनकी इस कौशल ददाता का एक मात्र कारण है उनकी वयस्कता तथा जीवन के कुछ अनुभव हैं। परन्तु उच्चकोटि कौशल ददाता बिना किशोरा-वस्था में उचित शारीरिक प्रशिक्षाणा पाये नहीं आती। इस कौशल की ददाता के विकास के लिए उच्चतर माध्यमिक शालाओं के बालक तथा पाठिकाओं के लिए उचित शारीरिक प्रशिक्षाणा का अवसर दिया जाय। प्रत्येक शारीरिक शिक्षा विरोधका का कर्तव्य है कि वह बालकों की अवस्था के अनुकूल क्रियाओं का चुनाव कर प्रशिक्षाणा दे क्योंकि अवस्था विकास के अनुस अनुसार जिन क्रियाओं को करने की समता बालकों में नहीं आयी उसका प्रशिक्षाणा देने से या तो बालक पर उसका प्रभाव नहीं पड़ेगा अथवा वह उसे सीखने में बहुत देर लगा देगा। इसलिए जब बालक की वयस्कता का विकास हो जाता है तब वह उस क्रियाओं की आसानी से सीख जाता है। अतः यह उपयुक्त न होगा कि हम एक कोटे बच्चे को फुटबाल या क्रिकेट का खेल सिखलावे। कोटे कोटे बालकों की मांस पेशियों का विकास लिखने-पढ़ने उठने-बैठने आदि से ही होता रहता है। जो कि पाठ्यक्रम में रहता है। अतएव सामूहिक शारीरिक क्रियाओं का आयोजन वयस्क बालकों के लिए ही करना चाहिए साथ ही यह ध्यान रखना चाहिए कि बालकों को शैक्षणिक कारी का भार अधिक न हो जाय, कम उमर में बड़ी

बड़ी परीक्षाओं का भार बालक के मस्तिष्क में तनाव पैदा कर देता है और वे थक जाते हैं । किन्तु उच्चतर माध्यमिक शालाओं की शालाओं की अवस्था का विकास उस समय तक पूर्ण रूप से हो चुका है इसलिए उन्हें मैदान के खेल फुटबाल, बास्केटबाल और हॉकी आदि खेलना चाहिए । उनके लिए क्लब और व्यायाम का भी आयोजन होना चाहिए ।

मांस पेशियों की सहकारिता - क्लब कौशल के विकास के लिए विरोधी मांस पेशियों में परस्पर सहयोग के साथ काम करने की क्षमता होनी चाहिए । मांस पेशियों की साथ साथ काम करने की योग्यता का विकास वास्तविक रूपा में ही शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास करने से आती है । इस अवस्था के लिए उपयुक्त क्रियाएं हैं गैर-बूढ़, संगति का अभ्यास करना तथा वास्तविकों को भुजाने का अभ्यास वा शिष्ट कला को करना है ।

विरोधी मांस पेशियों में सहकारिता का विकास किसी क्रिया को करते समय उसमें गतिशील करने वा उस गतिशील से सीखने के अभ्यास से आता है । अभ्यास में गतिशील करना और उससे सीखना एक खेल का रूप धारण कर लेता है । यह गतिशील करते सीखने की क्रिया जीवन पर्यन्त चलती रहती है और उसे शरीर व्यायाम में कौशल ददाता आती जाती है । परन्तु शिक्षा के द्वारा सीखने के इस ढंग में परिवर्तन ला दिया जाता है बागें चलाकर गतिशील करने की संख्या कम की जाती है केवल प्रयास करना मान रह जाता है । प्रकृति बालक को सीखने का मौका नहीं देती । यह बालक की अनन्त क्रियाशीलता है जो उसे शिक्षित या विकसित करती रहती है । बालक परिवर्तनशील है वह अपनी स्थिरक क्रियाओं के सहारे विकास करता रहता है । उनकी से वह कौशल ददाता प्राप्त करता है । इतना ही नहीं उसे अनेक जीवनोपयोगी शिक्षाएं क्रियाओं द्वारा मिलती हैं । बालक अपनी क्रियाशीलता में ही अपार आनन्द प्राप्त करता है। अतएव आवश्यक है कि विद्यालय के जीवन में विभिन्न शारीरिक क्रियाओं का आयोजन रहे ।

किशोरावस्था की कौशल ददाता प्राप्त करने का समय है -

हम बालक की किशोरावस्था को उसकी कौशल ददाता की अवस्था भी कहते हैं । यद्यपि कौशल ददाता का कौशल सीखने की योग्यता मनुष्य में जीवन पर्यन्त रहती है परन्तु जितनी अधिक मात्रा में इस किशोरावस्था में रहती है उतनी अन्य किसी और अवस्था में नहीं । कौशल ददाता का अवसर

विद्यालय की अन्य क्रियाओं की अपेक्षा शारीरिक क्रियाओं में अधिक मिलता है। इसलिए विद्यालयों में शारीरिक क्रियाओं का प्रथम स्थान होना चाहिए। स्कूल के पूर्व बालक खेलों तथा गत्यात्मक क्रियाओं से अंगों के सही रूप से हिलाने डुलाने की दक्षता प्राप्त कर लेता है। सफलता और असफलता मय तथा खतरे के अनुभवों से बालक में दक्षता आती है। बालक विश्वल (रैण्डम) खेलों और विश्वल अनुभवों से ज्ञानार्जन करता हुआ शनैः शनैः कठिन और उलझी हुई कौशलों की दक्षता की ओर बढ़ जाता है। और आगे चल कर उसके यही अनुभव उच्च कोटि की व्यावसायिक दक्षता का रूप धारण कर लेते हैं और उसको इससे आनन्द भी आता है। कौशल की दक्षता प्राप्त करने के लिए स्वर्ण अवसर ५ से २० वर्षों तक की अवस्था का है। इस अवस्था तक बालक अपनी मुख्य तथा सहायक मांस पेशियों पर अधिकार पा लेता है। इस अवस्था तक बालक दौड़ना, झूलना रखना, चढ़ना, फेंकना और क्लकाना सीख लेता है। यही सब क्रियाएं आगे चल कर सामूहिक रूप से खेलों में एकत्रित हो कर प्रयोग की जाती हैं। और इन्हीं क्रियाओं की करता हुआ बालक अपने भावी जीवन में कौशल या व्यवसाय की दक्षता प्राप्त कर लक्ष्म लेता है।

किशोरावस्था के अलावा बाल्यावस्था में प्राथमिक कक्षाओं का शिक्षाण विशेष कुशलता के साथ किया जाना चाहिए बालकों को किसी प्रकार से भय या असफल होने की चिन्ता न रहे। यही वह समय है जब कि बालक कुछ दक्षता सीख जाता है। इसलिए इस काल की शिक्षा में क्रियाओं का प्राधान्य होना चाहिए। क्योंकि कि कार्य दक्षता नाटिकाओं जो एक बार सीख जाती हैं वह जीवन पर्यन्त नहीं भूलती।

कौशल दक्षता प्राप्त करने का स्वर्ण अवसर विकसित हो किशोरावस्था में ही अपनी चरम सीमा तक पहुंचता है जो कि हमारी उच्चतर माध्यमिक शालाओं के विद्यार्थियों का शिक्षा काल माना जाता है। अतएव इस समय विद्यालयों में शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का उचित आयोजन करना चाहिए। किशोरावस्था के उत्तर काल में कौशल दक्षता का विकास थोड़ा अवरोध रहता है फिर थोड़े समय के बाद किशोरावस्था में किया हुआ कौशल दक्षता का अनुभव जीवन पर्यन्त थोड़ा थोड़ा कर के विकसित होता रहता है। इस प्रकार कौशल दक्षता को सीखने सीखने की क्रिया जीवन पर्यन्त चलती है

कर उनका निष्कर्ष निकालने में सहायक होती है ।

व्यक्ति एक कउपुतली मात्र नहीं है कि जिसके कार्य उस पर पड़े प्रतिबिम्बों (छाया) का संचयमात्र ही । बल्कि विवेक युक्त विचार का संबंध उन पूर्व वैचारिक अनुभवों पर आधारित है कि जिनमें बाद तक प्रभाव छोड़ जाने की क्षमता हो ।

मानसिक क्षमता - प्रत्येक व्यक्तियों में पृथक् पृथक् विचारों को संजोने और विवेक करने की योग्यताएं होती हैं इसी विवेक को नापने के लिए एक परीक्षा का आयोजन किया जाता है जिसे हम बुद्धि परीक्षा या इन्टेलीजेंस टेस्ट कहते हैं । किन्तु इसमें संदेह है कि ये परीक्षायें बौद्धिक योग्यता की परीक्षा लेती हैं अथवा स्मरण शक्ति की ।

इतना कि बहुत से कम बुद्धि तत्त्व रखने वाली व्यक्ति सफल और कुशल यांत्रिक (मैकैनिक) हैं और उनमें समस्याओं को भी सुलझाने की भी योग्यता है । कौशल क्षमता के लिए अधिक बुद्धि की आवश्यकता नहीं है । और बुद्धि तत्त्व मात्र ही जीवन की सफलता का रहस्य नहीं है । १४०० उच्च बुद्धि तत्त्व वाले विद्यार्थियों का परीक्षा किया गया जिनमें से किसी में महा पुरुषात्त्व के लक्षण न दिखाई पड़े उनमें से कोई भी दार्शनिक अस्तु नहीं बना और न कोई वैज्ञानिक न्यूटन ही ।

निष्कर्ष यह हुआ कि महानता के लिए बहुत कुछ निर्भर है सुअक्सर पर बहुत कुछ वैयक्तिक योग्यता पर । यह वैयक्तिक योग्यता ही है जो कौशल ददाता प्रदान करती है । और दूसरे अपने को समाजोपयोगी बनाने की योग्यता जो दूसरे के साथ सहयोग पूर्वक काम करने के योग्य बनाती है । ये गुण हमें खेल कूद से मिलते हैं । अतएव बालक के वैचारिक विकास के लिए शारीरिक क्रियाओं की आवश्यकता है ।

प्रशिक्षण - प्रशिक्षण व्यक्ति को अपने चुनाव के अनुसार काम करने की योग्यता प्रदान करता है । वह अपने पूर्व अनुभवों के बारे में सोचता है और उस अनुभवजन्य ज्ञान को वर्तमान समस्या के सुलझाने में लाता देता है । जो कि उसके जीवन और कार्य में प्रभाव डालने वाली होती है । पूर्व अनुभवों के आधार पर वर्तमान समस्याओं के हल के लिए वह शीघ्र ही निर्णय ले लेता है, इस संबंध में उसके निर्णय सही निकलते हैं, इससे वह थोड़े समय बहुत कुछ कर लेता है विचार विकास के फलस्वरूप उसमें शीघ्र निर्णय कर लेने की शक्ति आ जाती है ।

व्यक्ति अपने आस पास के वातावरण का भी अध्ययन करता है, वह जिस प्रकार समय के विकास से चलना सीखता है उसी प्रकार से धीरे धीरे निर्णय लेता - पहिले वह स्थाई और चलायमान वस्तुओं के संबंध निर्णय लेता है। खेलों को खेलने से शीघ्र निर्णय लेने की क्षमता में वृद्धि होती है साथ ही उसकी कार्य क्षमता बढ़ती है, उसके नियम और कायदों का अध्ययन करता है, तात्त्विक रूप से व्यापारिक गुणों का अध्ययन करता है या दूसरे शब्दों में मनुष्य को जानने का अभ्यास करता है।

नेतृत्व - विचार विकास नेतृत्व गुण का श्रोत है। किसी बालक में सभी प्रतिभाएँ होती हैं किसी में केवल एक ही, परन्तु सभी बालकों में कोई न कोई प्रतिभा अवश्य होती है। सफल नेता मनुष्य की इन सभी प्रतिमाओं को खोज निकालता है। व्यक्तियों की प्रतिमाओं को खोज निकालने का गुण न तो कोई शैक्षणिक योग्यता से आता और न संगीत का अभ्यास कर भाव-प्रकाशन आदि जान लेने से - शैक्षणिक योग्यता और संगीत द्वारा प्राप्त ज्ञान केवल अंगुलियाँ तक ही सीमित रहता है। इस प्रतिमाओं से युक्त मनुष्य बस इस चीजें कर लेता है और एक प्रतिभा से युक्त मनुष्य केवल ही - यह भी सम्भव है कि व्यक्ति प्रतिभा सम्पन्न होते हुए भी इनका उपयोग न कर सके। कभी कभी देखा जाता है प्रतिभा विहीन व्यक्ति प्रतिभा सम्पन्न व्यक्तियों से अधिक अच्छा काम कर लेते हैं। यह नेतृत्व ही है जो प्रतिमाओं को खोज निकालता है और उनका विकास कर उनको काम में लाता है इस प्रकार नेतृत्व व्यक्ति का चरित्र विकास कर व्यक्ति को एक सफल नागरिक बनाता है। बालकों में नेतृत्व की योग्यता विकास सामूहिक खेलों का अभ्यास करने से होता है। इसके अलावा शारीरिक क्रियाओं से बालक का चारित्रिक विकास होता है - जिससे सम्यता का निर्माण होता है डा० जाय० बी० नास ने एक स्थान पर कहा है कि

हमारा सम्यता रूपी जाल ईमानदारी, न्याय, सौन्दर्यानुभूति और सत्य के धागों से बुना हुआ है।

अतएव यह शारीरिक शिक्षण ही है जो कि जीवन के कतिपय प्रारंभिक वर्षों में शारीरिक क्रियाओं द्वारा बालकों के स्नायुओं को अनुशासित बना देता है। शारीरिक क्रियाओं से बालक का आसन ठीक हो जाता है मांस पेशियाँ तथा स्नायुओं में सहयोग तथा सहकारिता की भावना पैदा हो जाती है इसी के कारण बालक में कौशल-दक्षता का विकास होता

है जिन्हें वह मनोरंजक क्रियाओं द्वारा सीखता है। सुढील शरीर, सुन्दर चलने का ढंग, विवेक शक्ति, दूसरों को समझने की शक्ति आदि का भी विकास इन्हीं क्रियाओं के अभ्यास से होता है। अतएव बालक के सम्यक विकास हेतु शारीरिक क्रियाओं का समावेश उच्चतर माध्यमिक शालाओं में होना चाहिए।

---000---

संवेगात्मक विकास एवं शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रम

अभी तक हमने अधोलिखित बाल विकास की तीन स्थितियों का अध्ययन किया है जिसे कि हम विकास के रूप भी कह सकते हैं -

१- **इन्द्रिय विकास** - इसका संबंध बालक की इन्द्रियों की विकसित कर शक्ति बनाने से है।

२- स्नायु तथा मांस पेशियों का विकास

इसका संबंध बालक की कार्य कुशल और कौशल दक्षता का विकास करने से है।

३- **विचार विकास** - इसका संबंध बालक की विचार शक्तियों निर्णायिका शक्ति का विकास करने से है।

४- **संवेगात्मक विकास** ऊपर वर्णित तीनों विकास निरर्थक है यदि इनके साथ साथ बालक का संवेगात्मक विकास न किया जाय। क्योंकि उसी शक्ति, उसी कौशल और उसी स्वभाव के सहारे एक व्यक्ति समाजीययोगी सिद्ध होता है और दूसरा समाज के लिए घातक। अतएव प्रथम तीनों जीवन रूपी नाव को शक्ति देने वाले इंजन है जब कि संवेगात्मक विकास इस नेइया को पार उतारने वाला पतवार है। इस प्रकार बाल के विकास में संवेगात्मक विकास का प्रथम स्थान है।

संवेग क्रिया के संचालक होते हैं - संवेग क्रिया के चालक होते हैं, इनके द्वारा नेतृत्व शक्ति का विकास होता है। नेता जो सत्य के लिये लड़ता है तो वह सार्थक नेतृत्व कहलाता है और असत्य के लिए लड़ता है तो निरर्थक। नेतृत्व के सार्थक तथा निरर्थक दोनों प्रकार के विकास संवेगात्मक विकास पर ही निर्भर हैं। इस प्रकार में क्रिया का संचालक जो संवेग है वह अत्यधिक महत्व पूर्ण है। निष्क्रिय व्यक्ति मृतवत है, संवेग व्यक्ति को क्रियाशील बनाते हैं -

इसलिए शिक्षक का यह कर्तव्य है कि वह उन उन संवेगों की लोकोपकारी कार्यों की ओर प्रवृत्त करे। संवेगात्मक आनन्द बालक के व्यक्तित्व के सतुलित विकास में सहायक होता है। अतएव विद्यालय का वातावरण इस प्रकार निर्माण करना चाहिए जिसमें बालक संवेगात्मक आनन्द का अनुभव करे और साथीक कार्य तथा साथीक नेतृत्व की ओर प्रवृत्त हो।

संवेग और बालक का सामाजिक विकास - व्यक्ति का समाज से क्या संबंध हो इस बात पर हम विचार करना है। बालक दो प्रकार के होते हैं एक आत्म-प्रदर्शन करने वाले तथा दूसरे अपने को छिपाने वाले - बालक चाहे किसी प्रकार का हो परन्तु उसे लोकोपकारी कार्य करना चाहिए - समाज के लिए क्या उपयोगी है और क्या अनुपयोगी है इसका निर्णय बालक संवेगों के द्वारा ही करता है - अतएव उपयोगी अनुपयोगी वस्तुओं को समझने के लिए संवेगात्मक विकास अपेक्षित है।

यह सामाजिक भावना का जन्म संवेग जब तक व्यक्ति में विकसित नहीं हुआ तब तक मनुष्य बर्बर था। शनैः शनैः उनका आध्यात्मिक और संवेगात्मक विकास हुआ, और वे व्यक्तिवाद से समष्टिवाद की ओर मुड़े, समाज के बनाये हुए नियमों का पालन करने लगे। सम्पूर्ण संसार के महापुरुषों ने व्यक्ति को समाज में रहने के लिए उपदेश किया है। आपस के व्यवहार में सम्यता बर्तने का आदेश किया है। अतएव संवेगात्मक विकास से ही सामाजिकता की वृद्धि हुई है -

अवकाश का सदुपयोग और शारीरिक क्रियाएं

महा पुरुषों ने जो भी समाज को दिया है, उसमें से ६५ प्र० श० उन्होंने अपने अवकाश के समय के सदुपयोग से पाया है।

काम करने से प्रेम का साक्षात्कार होता है इसलिए काम करना परमावश्यक है, यदि आप प्रेम से काम नहीं करते तो उपेक्षा से ही करिये, क्योंकि प कि यह उससे अच्छा होगा कि आप अपना काम छोड़ कर, बेकार काम करने और वालों के दरवाजे पर बैठ कर उनके श्रम रूपी उपासना की मिट्टा मांगे।

खलील गुबान ने काम करने की प्रशंसा में कहा है अतएव कर्म-करना ईश्वरोपासना करना है -

हम अपने अवकाश के समय का किस प्रकार उपयोग करते हैं। हम चाहे कितने भी काम में लगे रहे परन्तु हमारे पास अवकाश के कुछ न कुछ दाणा रहते

ही हैं। इसलिए हमें ध्यान रखना चाहिए कि हम अपने अवकाश के समय का सदुपयोग न करें। पुरातन काल में यूनान में अवकाश के समय काम करने वाले नागरिक का सम्मान किया जाता था, किन्तु जब यूनानी सम्यता ने अपने अवकाश के समय को कोसा और उसका दुरुपयोग किया तो यूनानी सम्यता नष्ट हो गई। यही दशा रोमन सम्यता की हुई। इसी प्रकार देखा जाता है कि पाश्चात्य सम्यता आज अधोगामिनी होती जा रही है, वह समाज जो काम की उपासना करेगा अपने अवकाश के समय का उपयोग न करेगा वह विश्व का नेतृत्व करेगा। अवकाश काल का दुरुपयोग संसार की बड़ी से बड़ी सम्यता के पतन का कारण बन सकता है। इसलिए किसी भी सम्यता को अपने अवकाश काल का सदुपयोग करने के लिए विद्यालयों में उचित शारीरिक क्रियाओं की व्यवस्था करनी चाहिए। तभी वह सम्यता उन्नति की चरम सीमा तक पहुँच सकती है।

प्रतियोगिता और शारीरिक क्रियाएँ - बर्बर युग से प्रतियोगिता प्राणी मात्र के विकास का कारण बनी रही - यही प्रतियोगिता की भावना मनुष्य को क्रियाशील बनाती है। किसी भी व्यक्ति, समाज, वा राष्ट्र का आशातीत उत्थान इसी प्रतियोगिता की भावना के कारण हुआ है। जब बालकों में प्रतियोगिता की भावना नहीं रहती तो वे निष्क्रिय और पतित हो जाते हैं। इसलिए बालक में प्रतियोगिता की भावना होनी चाहिए। आज के वैज्ञानिक तथा यांत्रिक विकास का रहस्य प्रतियोगिता की ही भावना है। प्रतियोगिता की तीन स्थितियाँ हैं -

१- प्रतियोगिता को स्वीकार करना

२- प्रतियोगिता में सफल होने के लिए वैयक्तिक तथा समाजिक प्रयास करना

३- और फिर विवेक द्वारा अवसरों की खोज कर के, सफलता पा लेना।

इसलिए प्रतियोगिता का दायरा न बहुत बड़ा होना चाहिए और न बहुत छोटा, यदि प्रतियोगिता बालक के पहुँच के बाहर की वस्तु हुई तो वह उसमें अपेक्षातः परिणाम नहीं पा सकेगा अतः इसलिए ऐसी लम्बी प्रतियोगिता नहीं अपनानी चाहिए।

शारीरिक कार्य कर्मों के अंतर्गत खेलों से बालकों की प्रतियोगिता की भावना प्रदान करते हैं। खेलों में हमेशा एक शिकार होता है दूसरा शिकारी

जब शिकारी शिकार का पीछा करते हुए पा जाता है तो उसे कार डालता है और यदि पीछा करते हुए भी शिकारी शिकार को नहीं पाता तो वह स्वयं मर जाता है। इस प्रकार यदि सम्पूर्ण देखा जाय तो वह प्रतियोगिता से भरा हुआ नजर आवेगा।

खेलों में प्रतियोगिता की भावना समाई रहती है, चाहे वह कबड्डी हो, या खो खो हो, उसकी दो ही स्थितियां होती हैं। एक तो जीवन को खतरे में डालता है और दूसरा उसे समाप्त करने की सोचता है। इसलिए खेलों में पकड़ लेने को मार डालने के शब्द से संबोधित करते हैं। मानव जीवन सदैव प्रतियोगिता की भावना रखनी चाहिए।

जिस दाना बालक अपने हृदय से प्रतियोगिता की भावना हटा देता है उस समय उसकी मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक मृत्यु हो जाती है चाहे उसका पार्थिव शरीर जीवित ही क्यों न हो रहे।

संसार की सम्पूर्ण शारीरिक क्रियाएं इस प्रतियोगिता की भावना से भरी पड़ी है चाहे वह प्रतियोगिता व्यक्तिगत हो या सामाजिक।

प्रतियोगिता और सामाजिक विकास - प्रतियोगिता का अनुसरण करने से व्यक्ति तथा समाज दोनों का विकास होता है - खेलों के अलावा शिक्षा क्षेत्र में कोई ऐसा स्थान नहीं है जहां पर सामाजिक भावना इतनी प्रबल हो। जहां पर बालक साथ साथ खेलता है, साथ साथ काम करता है और शक्ति पाता है वहां पर स्वाभाविक रूप से राष्ट्र संघ (यूनाइटेड नेशन) का निर्माण हो जाता है। इसलिए खेल विशेष कर सामूहिक खेल शैक्षणिक महत्त्व रखते हैं। खेलों द्वारा ही बालकों में सहयोग और एकता से काम करने की भावना होती है।

एक पहलवान (एथलेट) चाहे वह किसी भी रंग, किसी भी जाति और किसी भी नस्ल का क्यों नहीं जब अपनी योग्यता के कारण विश्व में नाम पैदा करता है तब सभी संसार की नज़रें, संसार के लोग जाति भेद, रंग भेद और नस्ल भेद को एक तरफ रख कर उसका आदर करने लगते हैं। इतनी बड़ी सामाजिकता, इतना विशाल मानव प्रेम हमें शारीरिक शिक्षा का कार्य कर्मों के अलावा कहां मिल सकता है? यह खेलों की ही प्रमुख विशेषता है जो राष्ट्रवाद, धर्मवाद, जातिवाद और वर्ण भेद की सीमाओं को लांघ जाता है। मनुष्य को इतना ऊंचा उठाने वाली यह प्रतियोगिता की ही भावना है।

प्रतियोगिता को पुरस्कार की लालसा नहीं है - यह तो स्वान्तः सुखाय और आत्म तुष्टि की वस्तु है । आम तौर से मनुष्य यह कहते हुए पार जाते हैं कि विजय श्री ले कर ही सम्मुख जाना अन्यथा मुंह न दिखाना । इस कहावत में प्रतियोगिता का रहस्य कूट-कूट कर भरा है ।

इसलिए प्रतियोगिता की इस भावना को हम अपने से विला नहीं कर सकते । बस केवल हमें इतना ध्यान देना है कि अपनी प्रतियोगिता सार्थक और लोकोपकारी हो । प्रतियागिता बालक को सद्कार्य करने के लिए प्रेरित करती है । खेलों और शारीरिक क्रियाओं के संपादन में अपने कार्यों के फल तुरन्त देखने को मिल जाते हैं इससे बालकों की रुचि बढ़ती है - इस प्रकार प्रतियोगिताएं जो संवेगात्मक विकास के अंतर्गत हैं बाल विकास में सहायक होती हैं । शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रम बालकों को खूब प्रतियोगिता का अवसर प्रदान करते हैं और उन्हें विजय पाने का अवसर देते हैं जिससे बालक के व्यक्तित्व का विकास होता है ।

पंचम अध्याय

बिन्ध्य संभागीय शारिरिक शिदाण कार्य कर्मी का

विश्लेषण

बिन्ध्य परिचय :-

भारतीय संविधान विनियम के अनुसार बघेलखण्ड तथा बुन्देलखण्ड ३५ राज्यों के बिलीनीकरण ॥ पश्चात सन् १९४८ में बिन्ध्य प्रदेश की रचना हुई, १ नवम्बर सन् १९५६ को राज्यों ॥ पुनर्गठन के परिणाम स्वरूप भूतपूर्व मध्य प्रदेश ॥ १७ जिले, मध्य भारत, बिन्ध्य प्रदेश और वर्तमान-समय में भीमाल राज्यों ॥ संबिलयन के पश्चात वर्तमान मध्य प्रदेश का निर्माण हुआ । वर्तमान समय में पुराना बिन्ध्य प्रदेश इस नवीन राज्य का एक प्रमुख संभाग के रूप में ही है । इस संभाग का क्षेत्रफल २३,६०३ वर्ग मील है तथा जन संख्या ४२५३३७४ ब्यालीस लाख त्रिपन हजार तीन सौ चौहत्तर है । यह कुल सात जिलों रीवा, सतना, सीधी, सहडोल, पन्ना, छतरपुर और टीकमगढ़ का एक संगठन है इसी संगठन का एक जिला दतिया अब ग्वालियर संभाग में मिला दिया गया है । प्रकृति ॥ सम्पान प्राप्त और सम्पन्न बिन्ध्य भूमि जिसके घट घट में प्राकृतिक सम्पदा और सनिज सम्पत्ति कूट कूट कर भरी हुई है जहां कोयला ॥ ले कर हीरा तक निकलता है, शिदा में उतना ही पिछड़ा हुआ तथा उपेक्षित है । इस संभाग की साक्षरता की संख्या बहुत कम है, एक जिला जो इस संभाग का शिक्षिततम जिला है उसके साक्षरता की संख्या बघीलक्षित सारणी में दी जा रही है इससे स्पष्ट हो जायगा कि इस सम्भाग में अभी शिक्षा प्रचार की कितनी आवश्यकता है -

रीवा जिला की साक्षरता का विश्लेषण

नाम तहसील	पुरुष साक्षर	स्त्री साक्षर	योग
१- बुजूर	२१,००५	२,३६०	२३,३६५
२- सिरमौर	२५,६८६	२,८४४	२८,५३३
३- त्र्यांघर	१७,३४६	१,८२४	१९,१७३
४- बरुंगज	२२,०२२	१,८२८	२३,३८०

नाम तहसील	पुरुष साक्षर	स्त्री साक्षर	योग
-----------	--------------	---------------	-----

५- रीवा कस्बा	१४,५०२	४,६६३	१९,१६५
---------------	--------	-------	--------

योग :-	१,७७,५६७	१३,५४६	१,९३,६४६
--------	----------	--------	----------

बिचाराणीय है कि जिला की जन संख्या ७,७२,४१३ है तब यहाँ की साक्षरता १,९३,६४६ है। जन संख्या की दृष्टि में रखते हुए यह साक्षरता की संख्या अत्यन्त न्यून है। यद्यपि पंच व्षीय योजनाओं ने यहाँ की शिक्षा में आशातीत परिवर्तन किए हैं, परिणामस्वरूप संस्था की दृष्टि से, प्राथमिक, माध्यमिक तथा उच्च शिक्षा की संतोषजनक कहा जा सकता है। फिर भी शैक्षणिक स्तर में यह भारत के पिछड़े हुए राज्यों में ही गिना जाता है। इस पंच व्षीय योजना में यहाँ की शिक्षा की अन्य प्रान्तों की तुलना में एक मान्य स्तर तक पहुँचाने की आशा की जाती है। प्रथम पंच व्षीय योजना की समाप्ति पर इस संभाग में ३८ बालकों के तथा ७ बालिकाओं के हाई स्कूल थे और जब इस समय यानी सन् १९६०-६१ के अंत तक इनकी संख्या बढ़ कर लगभग दूनी हो गई - इसका अनुमान अधोलिखित सारिणी से लगाया जा सकता है -

माध्यमिक विद्यालय रीवा संभाग की प्रगति सूचक सारिणी

सन् १९५५-५६				सन् १९६०-६१			
संस्था	बालक	बालिका	योग	बालक	बालिका	योग	वृद्धि
हाई स्कूल	३८	७	४५	२६	३	२९	३५
हायर सेकण्डरी -	-	-	-	४२	६	४८	४८
छात्र संख्या -	१३,१३५			२५,१०८			१२,६६६
अध्या० संख्या-	३६७			१,१६३			४६६
व्यय -	१५,५४,०३२ रु०			२७,१६,७३२ रु०			१,१६,५७० रु०
बजेट एवं छात्रवृत्ति	३३,३६४ रु०			६०,३७३ रु०			२७,००९ रु०

इससे स्पष्ट है कि यह तो १९६१ तक की प्रगति की संख्या थी - वर्तमान समय में इस संभाग के अन्तर्गत ८१ बालक उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, १२ कन्या

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय और १२ अनुदान प्राप्त उच्चतर माध्यमिक शालाएं
हैं- सुचारु रूप में संचालित हो रही हैं जिनमें वर्तमान समय में कुल २५१०८
विद्यार्थी विधाध्ययन करते हैं ।

नवीन मध्य प्रदेश में विलय होजाने के कारण उप संभाग की
शैक्षणिक संस्थाओं मात्र में वृद्धि नहीं हुई अपितु छात्र संख्या, अध्यापक संख्या,
छात्र वृत्ति और व्यय में भी वांछनीय वृद्धि हुई है । परन्तु विद्यालयों की
गुणात्मकता (क्वालिटी) में कोई परिवर्तन दृष्टिगोचर नहीं होता । इन
विद्यालयों के छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य, कौशल विकास और व्यवसायप्रियता
की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है । उच्चतर माध्यमिक शिक्षा का
स्वरूप उसी सैद्धान्तिक वा पुस्तकीय शिक्षा प्रणाली में किस प्रकार अभिभूत
है इसका दिग्दर्शन अग्रिम पृष्ठों पर शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों के विश्लेषण
के द्वारा होगा । विद्यालय बालकों की मावी जीवन की तैयारी का स्थल है,
यहां बालक का सर्वांगीण विकास किया जाना चाहिए । अतः वर्तमान
उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में बाल विकास हेतु शारीरिक शिक्षा कार्य -
क्रमों का आयोजन तथा संगठन करना अनिवार्य है । इस अध्याय के अंतर्गत विन्ध्य
संभागीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं के शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों का
अध्ययन करने का प्रयास किया गया है । संबंधी माध्यमिक शालाओं में कौन कौन
से शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों का संगठन किया जाता है, कहाँ तक उनका
सुचारु रूप में संचालन सम्पन्न किया जाता है तथा कहाँ तक शिक्षा में उनका
महत्व व आवश्यकता समझी जाती है । इन अनेक प्रश्नों तथा समस्याओं का
निराकरण करने के लिए अधोलिखित श्रेणियों के आधार पर शारीरिक शिक्षा
कार्य क्रमों का विश्लेषण एवं अध्ययन किया गया है :-

- (१) सामूहिक खेल (आंतरिक और बहिर्व्यार)
- (२) कसरत - (एथलेटिक्स)
- (३) व्यायाम- (जमनेस्टिक)
- (४) नृत्य (डान्स)
- (५) तैरना (सुईमिंग)
- (६) मैदान की क्रियाएं (जीपेन एयर एकटिविटीज)
- (७) विविध कार्य क्रम -
- (८) सामाजिक कार्य क्रम -

इनमें से विन्ध्य संभागीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं में प्रायः :

प्रायः जिन खेलों व विभिन्न कार्य कर्मों का आयोजन किया जाता है - उन्हीं खेलों एवं कार्य कर्मों की दृष्टि में रखते हुए शारीरिक शिक्षा का कार्य कर्मों का अध्ययन किया गया है। इनके साथ ही साथ विभिन्न विद्यालयों से प्रस्तावित कार्य कर्म या खेल कूद तथा संभावित कार्य कर्मों का बालोचनात्मक विश्लेषण किया गया है।

१- सामूहिक खेल - (आंतरिक और बहिर्व्यार)

मानव सभ्यता के विकास के पूर्वी बर्बर युग से ही सामूहिक खेल किसी न किसी रूप में समाज में खेले जाते थे - किन्तु एजियन समुद्र के तट की सभ्यता में जिसमें यूनान आदि देश गिने जाते हैं सर्व प्रथम सामूहिक खेलों का संगठन किया गया। शदियों तक सामूहिक खेल इस योरोपीय भूभाग में पुष्पित और पल्लवित होते रहे, कालान्तर में सारा योरोप दार्शनिक एकेलाई के विचारों से प्रभावित हुआ और खेलों की दार्शनिकता ने स्थानान्तरित कर दिया। पुनः सुकरात और वारस्तू के समय में शारीरिक क्रियायें यूनानी जीवन में व्याप्त हो गई और यूनानी सभ्यता के विकास का इतिहास मात्र भी शारीरिक क्रियाओं की देन है लबालब मरा है। यूनान ही नहीं सारा योरोप, यहां तक कि समूची पाश्चात्य सभ्यता के विकास का रहस्य उनके संगठित खेल हैं। इन्हीं सामूहिक खेलों में जिस राष्ट्र योरोप के विकास की आधार शिला रखी हुई - उसी देश के एक छोटे से भू भाग में ने संसार के सभी देशों में अपना विषय जमाया और कहा जाता था कि अंग्रेजों के राज्य में सूरज नहीं डूबता यानी पूर्वी और पश्चिम दोनों क्षोरों को एक में मिला दिया।

इसी प्रकार जब तक भारत में आश्रमों की शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का प्रमुख अंग माना जाता था तब तक भारत के पराक्रम से विश्व धराता था और व्यवसाय, उद्योग धंधे, कला कौशल - इतने विकसित रूप में कि भारत सोने की चिड़िया कहा जाता था। आज भी वही परम्परा किंवदंती रूप में चली जा रही है। शदियों की गुलामी तथा विदेशी सभ्यता से जिस प्रकार हमारा सारा सामाजिक जीवन प्रभावित हुआ है उसी अनुपात से हमारे विद्यालयों में आयोजित सामूहिक खेल भी प्रभावित हुए हैं। बालकों की समाजीपयोगी बनाने के लिए खेलों का आयोजन विद्यालयों में किया जाता है। खेलों में बालक हृष्ट पुष्ट और बलिष्ठ होता है, उसमें सामाजिकता

की भावना, सच्चरित्रता, सहयोग, सहानुभूति, प्रतियोगिता तथा नेतृत्व के गुणों का विकास होता है। शिक्षा में खेलों का महत्व सर्वमान्य है। इस संभाग के अन्तर्गत उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में दो प्रकार के खेल खेल जाते हैं - प्रथम आन्तरिक (इन डोर गेम्स) और विद्यतीय बाह्यद्वार खेल (वाउट डोर गेम्स)। आन्तरिक खेलों के अन्तर्गत प्रायः कैरम, पिंपांग, लूडी, स्नैक लेडर और सतरंज आदि खेल जाते हैं। बाह्यद्वार खेलों में आम तौर पर फुट बाल, बालीबाल, हाकी, क्रिकेट, बैडमिन्टन, रिंग बाल, कबड्डी तथा ली ली आदि खेल जाते हैं। क्रीड़ा स्थलों से बालकों में अनुशासन प्रियता की भावना स्वयमेव जागृत होती है।

बिन्ध्य सम्भागीय ४७ उच्चतर माध्यमिक शालाओं के द्वारा प्रेषित प्रश्नावलियों के प्राप्त उत्तरों के अनुसार सम्बन्धी विद्यालयों की छात्र संख्या १५२८६ है। बालकों की इतनी विशाल संख्या के लिए खेलों की जो सुविधायें उपलब्ध हैं वे पूर्ण रूप से अपर्याप्त हैं। निम्नलिखित आंकड़ों से संभागीय शिक्षालयों के क्रीडास्थलों (फील्ड्स) पालियों की संख्या (टीम्स) तथा सम्मिलित होने वाले छात्रों की संख्या से पूर्ण अनुभव हो जायगा कि किस स्तर पर विद्यालयों के छात्र सामूहिक खेलों से लाभान्वित होते हैं :-

क्रीडास्थलों का विश्लेषण

उच्चतर माध्यमिक शालाओं के विभिन्न सामूहिक खेलों के क्रीडास्थलों की संख्या अधोलिखित प्रकार से है -

क्रीडास्थलों की सारिणी

क्रमांक	नाम खेल	क्रीडास्थलों की संख्या
१	फुट बाल	४१
२	बालीबाल	३४
३	हाकी	१८
४	कबड्डी	४३
५	ली ली	१६
६	बैडमिन्टन	३०३
७	रिंग बाल	३१
		<u>२१६</u>

एक प्रकार इन विद्यालयों में कुल २१६ खेल के मैदान हैं जो इतनी बड़ी छात्र संख्या के लिये अपर्याप्त हैं। इससे प्रतीत होता है कि छात्रों की बहुत बड़ी संख्या क्रीडास्थलों के अभाव - के कारण सामूहिक खेलों में वंचित रह जाता है - इसके अतिरिक्त विश्लेषण करने पर अधोलिखित बातों की और जानकारी होती है।

विद्यालयों में बिल्कुल खेल के मैदान नहीं हैं अतएव उन विद्यालयों में पढ़ने वाले ११८१ छात्रों के खेल की व्यवस्था एक मात्र खेल के मैदान न होने के कारण उचित नहीं है। खेलों में बिलग बालक विद्याध्ययन में रुचि नहीं लेते - साथ ही उनकी क्रियाशीलता किसी न किसी गंदी आदतों को अपना लेती है और वे सामूहिक खेलों के अभाव के कारण सुस्त, अनुशासन और नेतृत्व विहीन हो जाते हैं।

२- वाम तीर से विद्यालयों में एक ही क्रीडास्थल का प्रयोग कई खेलों में किया जाता है - उसी क्रीडास्थल में बालक बरसात के दिनों में फुटबाल खेलते हैं, जाड़े के दिनों में उसी मैदान में हाकी और गर्मी की ऋतु में उसी के एक कोने में वाली बाल के क्रीडास्थल का भी आयोजन कर लेते हैं। इस प्रकार से बालक की बहुत बड़ी संख्या, इच्छा तथा रुचि के होते हुए भी क्रीडाओं में भाग लेने से वंचित रह जाता है। और बालक क्रीडास्थलों की सम्मिलित व्यवस्था के कारण सामूहिक खेलों में भाग नहीं ले पाते और सामाजिकता की भावना का विकास नहीं हो पाता। इस संभाग के अंतर्गत ७५ प्रतिशत विद्यालय हैं जहाँ सम्मिलित क्रीडास्थलों की व्यवस्था पायी जाती है। केवल विद्यालयों में फुटबाल तथा हाकी के मैदान पृथक पृथक हैं। इस प्रकार से ३०५१ छात्र खेलों में रुचि रखते हुए भी उनसे लाभान्वित नहीं हो पाते। और उनका ठीक ठीक शारीरिक विकास नहीं हो पाता।

३- किसी भी बालक का उच्चतर माध्यमिक शाला में फुटबाल, हाकी और वालीबाल के मैदान नहीं हैं। वाम तीर से बहिर्द्वार खेलों के लिये इन विद्यालयों में क्रीडास्थलों की व्यवस्था नहीं है। कबड्डी, खो खो विद्यालय के प्रांगण में आयोजित कर लेते हैं अतएव इस प्रकार से कहा जा सकता है कबड्डी और खो खो के मैदान सभी बालिका शालाओं में हैं। इसके अतिरिक्त चार कन्या शालाओं में बैडमिंटन खेला जाता है और प्रत्येक विद्यालय में बैडमिंटन के लिए दो दो क्रीडास्थल हैं। जिनके द्वारा ३२ बालिकायें इन खेलों से लाभान्वित होती हैं - २१ प्रतिशत बालिकायें

अंतर्वर्ती खेलों में भाग लेती हैं - शेष ७७ प्रति शत बालिकाएं किसी भी प्रकार के खेल नहीं खेल पातीं ।

बालिका शालाओं की प्राचार्याओं के प्रत्यक्षा में है ज्ञात हुआ है कि इन विद्यालयों की विभाग की ओर बहुत कम सामग्री दी जाती है । जो क्रीड़ा सामग्री मिलती भी है उसका प्रयोग नहीं किया जाता - विभाग तथा शासन इन विद्यालयों के खेल कूद को बढ़ाने पर जोर नहीं देते । किसी भी विद्यालय में शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों का प्रशिक्षण करने के लिए प्रशिक्षित अध्यापिका नहीं है । केवल जिन विद्यालयों में एन० सी० सी० का प्रशिक्षण किया जाता है उनमें एक एन० सी० सी० का प्रशिक्षण करने के लिए एक प्रशिक्षित अध्यापिका है ।

४- बाली बाल तथा कबड्डी के मैदान प्रायः सभी विद्यालयों में पाये जाते हैं । जिन विद्यालयों में बालीबाल तथा कबड्डी के मैदान नहीं हैं उनमें बालक विद्यालय के प्रांगण में ही इन खेलों को खेल लेते हैं - अतएव इनका अभाव है ऐसा नहीं कहा जा सकता - जहां पर खेल नहीं होता वहां की बात दूसरी है फिर भी दूसरे खेलों के अनुपात में इन खेलों के क्रीड़ास्थलों की संख्या संतोषजनक है ।

५- बालिका शालाओं में रिंग बाल खेलने के लिए मैदान हैं और यह खेल खेला भी जाता है परन्तु बालक शालाओं में मैदानों की व्यवस्था होती हुए भी इस खेल में बालक रुचि नहीं लेते और न यह खेल खेला ही जाता ।

विभिन्न खेलों के क्रीड़ास्थलों के अध्ययन के पश्चात् यह जानना भी आवश्यक है कि इन विद्यालयों में क्रीड़ा पालियां कितनी हैं वस्तु अधोलिखित सारिणी में स्पष्ट होगा कि इस संभाग के अन्तर्गत पालियां (टीमों) का संगठन किस स्तर तक किया जाता है ।

क्रीड़ा पालियों की सारिणी

क्रमांक	नाम खेल	टीमों की संख्या
१	फुट बाल	५७
२	बाली बाल	५१
३	हाकी	३७
४	कबड्डी	५८

क्रमांक	नाम खेल	टीमों की संख्या
५	सी सी	२१
६	बैडमिन्टन	३३
७	रिंग बाल	३१
	योग :-	२७८

उपरोक्त विश्लेषण स्पष्ट है कि -

१- ४१ शालाओं के प्राचार्यों ने अपने विद्यालयों में फुट बाल की टीमों का उल्लेख किया है जिनकी संख्या ५७ है जिनसे १२६० छात्र लाभान्वित होते हैं और अधिकांश बालक इस खेल से वंचित रह जाते हैं। जैसा कि आगे क्रीडास्थलों के विवरण में बताया गया है कि कुछ विद्यालयों में एक भी क्रीडा-स्थल नहीं है फिर भी ४ विद्यालयों के प्राचार्यों ने सम्बन्धी विद्यालय में फुटबाल की टीमों का उल्लेख किया है - इससे स्पष्ट होता है कि उन विद्यालयों के छात्र किसी सामाजिक क्रीडास्थल तथा किसी अन्य विभाग के अंतर्गत क्रीडास्थलों में खेल का अभ्यास करने जाया करते होंगे।

२- बाली बाल के खेल में कुल ५१ टीमों हैं जिनमें ४७१ छात्र इस खेल लाभान्वित होते हैं। शेष बालक क्रीडास्थल तथा प्रोत्साहन के अभाव में इस खेल से वंचित रह जाते हैं और उनका शारीरिक विकास, सहयोग से काम करने की भावना आदि का विकास नहीं हो पाता।

३- फुट बाल की भांति हाकी भी उच्चतर माध्यमिक शालाओं में खेला जाती है - परन्तु उसका अनुपात फुटबाल की अपेक्षा कम है। क्यों कि क्रीडास्थलों की सम्पिलित व्यवस्था के साथ साथ विभाग सामग्री भी कम देता है। अतएव इस खेल में केवल ६२४ विद्यार्थी लाभान्वित हो पाते हैं। इस सम्भाग के अन्तर्गत बुन्देलखण्ड के तीन जिलों में हाकी का खेल बड़े चाव से खेला जाता है - जिसमें टीकमगढ़ जिला मुख्य है।

४- क्रिकेट का खेल किसी भी विद्यालय में नहीं खेला जाता। बैडमिन्टन का खेल प्रायः बालक और बालिकाओं दोनों विद्यालयों में आयोजित किया जाता है इसकी कुल टीमों की संख्या ३३ है जिनमें केवल २४० छात्र लाभान्वित होते हैं जो कि संख्या में अत्यन्त कम दृष्टिगोचर होते हैं। यह इसलिए कि इस खेल में एक बार केवल ४ ही विद्यार्थी भाग ले सकते हैं।

साथ ही यह खेल मंजूर पड़ता है इसलिए सभी विद्यार्थियों के लिए इसका आयोजन विभाग नहीं कर पाता । अस्तु द्रव्य और सामग्री के अभाव के कारण इन खेलों की समुचित व्यवस्था नहीं की जा सकती - नाम मात्र की ये खेल विद्यालयों में खेल जाते हैं ।

५- कबड्डी और लो लो ये भारतीय खेल बहुत सस्ते पड़ते हैं - इनके लिए किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं पड़ती इसलिए इस खेल का संभाग के विद्यालयों में आयोजन किया जाता है । इस खेल की बालक तथा बालिका समान रूप से खेलते हैं । विद्यालयों से प्राप्त उत्तरों के आधार पर कबड्डी की व्यवस्थित टीम हैं जिसे कुल ६२४ बालक लाभान्वित होते हैं तथा लो लो की २६ टीम हैं जिससे २७० बालिकाएं लाभान्वित होती हैं । प्रमुख रूप से बालक तथा बालिकाएं इन खेलों में अपने अवकाश के समय में भाग लिया करते हैं क्योंकि विद्यालय के पश्चात बालक जब समाज में रहता है तो वहां भी उसे इन खेलों को खेलने का अवसर मिलता रहता है ।

अतएव सभी खेलों में भाग लेने वाले छात्रों के पालियों की संख्या कुल २७८ है । जो इतने विशाल संभाग की विशाल छात्र संख्या के अनुपात में बहुत कम है । इससे बालकों की बहुत बड़ी संख्या का शारीरिक विकास नहीं हो पाता- अतएव पट्ट लिख कर भी बालक अकर्मण्य और आलसी बना रहता है । शिक्षा का तात्पर्य बालक का सर्वांगीण विकास करना है । अब अध्ययन करना है कि सामूहिक खेलों में भाग लेने वाले छात्रों की संख्या कितनी है और वह सम्पूर्ण छात्र संख्या का किस प्रतिशत में किस स्तर तक प्रशिक्षण करती है इस बात का अनुमान हमें अधोलिखित सारिणी से ला जाया ।

विभिन्न सामूहिक खेलों में सम्मिलित होने वाले छात्रों की सारिणी

नाम खेल	भाग लेने वाले छात्रों की संख्या	भाग लेने वाले छात्रों का प्रतिशत
१- फुट बाल	१२६०	८.३ प्रतिशत
२- वाली बाल	४७१	३.७ ,,
३- हाकी	६२४	४.७ ,,
४- कबड्डी	६२४	६.२ ,,
५- लो लो	२७०	१.७५ ,,

नाम खेल	भाग लेने वाले छात्रों की संख्या	भाग लेने वाले छात्रों का प्रतिशत
---------	---------------------------------	----------------------------------

६- बैडमिन्टन	२४०	८.३ प्रतिशत
७- रिंग बाल	१२०	. ७५ ,,
८- इन डोर गैम्स	२७०	१. ७५ ,,
	-----	-----
योग	४१७६	२८. ८०
	-----	-----

उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि इस संभाग के अन्तर्गत उच्चतर माध्यमिक शालाओं की छात्र संख्या १५२८६ है परन्तु सामूहिक खेलों में केवल ४१७६ छात्र भाग लेते हैं - यह संख्या अत्यन्त कम है। समूचे बालकों में केवल २८. ८० प्रति शत बालक ही सामूहिक खेलों से लाभान्वित हो अपना शारीरिक बिकास कर पाते हैं और ७१. २० प्रति शत बालक सुविधाओं और साधनों की कमी के कारण खेलों से वंचित रह जाते हैं उनके शारीरिक बिकास की गति कम हो जाती है। इस प्रकार से इस संभाग के ७१. २० प्रति शत भावी नागरिक सुस्त, अव्यवसायी, दुर्बल, चिड़चिड़े स्वभाव वाले और असामाजिक होते हैं जाते हैं। बालिका शालाओं के उत्तरों से स्पष्ट है कि अभी तक इन शालाओं में शिक्षण के एक प्रमुख अंग को बिल्कुल उपेक्षा की दृष्टि से देखा जा रहा है। अशिक्षा और पिछड़ेपन के कारण लोग कठिनाई से अपनी बालिकाओं को विद्यालय भेजते हैं - वह भी प्रमुख प्रमुख शहरों में ग्रामों में स्त्री शिक्षा का प्रति शत तथा प्रचार बहुत कम है। अतएव अशिक्षा, पिछड़ेपन तथा एकांगी शिक्षा प्रणाली जो पुस्तकीय ज्ञान को ही समूची शिक्षा समझती है सर्वत्र व्याप्त है। इसीलिए पाठ्य क्रमान्तर्गत शारीरिक क्रियाओं की उपेक्षा की जा रही है। बालकों की शालाओं में इनडोर गैम्स अत्यन्त कम खेले जाते हैं और बालिकाओं की शालाओं में बाउटडोर गैम्स बिल्कुल नहीं। इस प्रकार से साधनों और सामग्री की कमी के कारण विद्यालयों में शारीरिक शिक्षण कार्य कर्मों की उचित व्यवस्था नहीं की जा रही है इसीलिए बालकों का बहुमुखी विकास नहीं हो पाता - उनमें कौशल दक्षता, कार्य कुशलता, कला-प्रियता, परिश्रमशीलता, और व्यवसायों के प्रति प्रेम उत्पन्न नहीं हो पाता - वे आगे चल कर समाज के लिए घातक सिद्ध होते हैं।

इस सब का उत्तरदायित्व हमारी उच्चतर माध्यमिक शालाओं पर है। उच्चतर माध्यमिक शालाओं से भरा तात्पर्य है शिक्षा विभाग तथा सम्बन्धी विद्यालयों के प्राचार्यों तथा शिक्षकों से जो शिक्षा के प्रमुख अंग हैं- उन्हें अपना ध्यान इस ओर आकर्षित करना चाहिए। शासन तथा विभाग की बालकों के शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों की सुविधायें जुटाने के साथ साथ बालिकाओं के लिए भी उपयुक्त सुविधाओं तथा साधनों का आयोजन करना चाहिए ता कि वे अपना समुचित शारीरिक विकास कर सकें - बालक की प्रथम गुरु माता है स्वस्थ, पराक्रमी, कार्य कुशल और औद्योगिक राष्ट्र निर्माण के निमित्त आवश्यक है कि बालक तथा बालिकाओं के समान रूप शारीरिक शिक्षा की व्यवस्था की जाय। उनके लिए समुचित साधन तथा सुविधायें प्रदान की जावें।

२ - एथ्लेटिक्स - तथा ३- जमनास्टिक
(कसरत) तथा व्यायाम

उच्चतर माध्यमिक शिक्षा के स्तर तक पहुँचते पहुँचते - बालक की किशोरावस्था प्रारम्भ हो जाती है और इस अवस्था में बालक परिश्रम-साध्य कसरत तथा व्यायाम करने के योग्य हो जाता है। बालक के इस अवस्था की आवश्यकताएं सामूहिक खेलों भर से पूर्ति नहीं हो पाती अतएव इस काल में विद्यालयों के शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों में खेलों की अपेक्षा कसरत तथा व्यायाम को महत्व देना चाहिए - कसरत तथा व्यायाम जिनका अध्ययन हम एथ्लेटिक्स तथा जमनास्टिक शीर्षा में करते चले आये हैं - एक ही चीज हैं। साथ ही इन दोनों शारीरिक शिक्षा की विधाओं का सम्बन्ध क्रमशः बालक के कर्मेन्द्रियों के विकास, कौशल दत्ता, कार्य कुशलता तथा मांस पेशियों के विकास, स्नायुओं के विकास व मांस पेशियों तथा स्नायुओं के सहयोग कार्य करने की शक्ति के विकास से है। अतएव इन क्रियाओं का एक साथ अध्ययन करना उपयुक्त होगा - प्रथम हम कसरतों के बारे में अध्ययन करेंगे।

२ - एथ्लेटिक्स (क स र त)

माध्यमिक शिक्षा आयोग की शिफारशों के आधार पर उच्चतर माध्यमिक शिक्षा की अवधि ४ वर्ष तथा शिक्षा का काल १४ से

१८ वर्षों तक का निर्धारित किया गया है। यह किशोरावस्था का प्रारम्भ काल है इसी समय क्वात्र तथा क्वात्राएं सामूहिक खेलों से वैयक्तिक खेलों की ओर प्रवृत्त होती हैं। किशोरावस्था जीवन का बसन्त है इस अवस्था में बालक तथा बालिकाओं में जीवन का उदय होता है। सभी अंग पुष्टता और बलिष्ठता प्राप्त करने लगते हैं। शरीर स्थिति ग्रन्थियां विशेष रसों की निष्पत्ति कर बालक तथा बालिकाओं के व्यक्तित्व और शरीर में क्रान्तिकारी परिवर्तन कर देती हैं। उस समय में अतिरिक्त शक्ति के सदुपयोग, कर्मेन्द्रियों के विकास और उनमें स्फूर्ति लाने के लिए आवश्यक है कि विद्यालयों में कसरतों का अभ्यास कराया जाय। इस समय तक बालक की बुद्धि का भी विकास प्रारंभ होजाता है - अतएव कसरतों के अन्तर्गत आने वाली शारीरिक क्रियाओं का अभ्यास अनवरत रूप से कराना अनिवार्य है तभी उनका सम्यक लाभ बालक उठा सकता है। रोज-रोज उन्हीं क्रियाओं का अभ्यास करने से बालक के अन्दर व्यवसाय के प्रति रुचि जागृत हो जाती है और उन्हीं क्रियाओं का रोज व रोज अभ्यास करने से सम्बन्धी कर्मेन्द्रियों की कार्यक्षमता वा कौशल ददाता का विकास हो जाता है। शारीरिक क्रियाओं का अभ्यास करने के लिए निर्धारित सकय की आवश्यकता है - अतएव समय का ध्यान रख कर अभ्यास करने से बालक को समय की पाबन्दी की उत्तम आदत आ जाती है। कसरत की शारीरिक क्रियाओं के अन्तर्गत - कूदना, दौड़ना, फेंकना, वजन उठाना और घुड़ सवारी करना आदि आता है।

३- जमनास्तिक (व्यायाम)

कसरतों के द्वारा बालक तथा बालिकाओं की कर्मेन्द्रियों की क्रियाशीलता तथा कौशल ददाता का विकास होता है - और उनके हृदय में व्यवसायों तथा उद्योगों के प्रति लगन उत्पन्न हो जाती है। अपनी रुचि के अनुसार शारीरिक क्रियाओं का अभ्यास करते करते उनमें भावी जीवन यापन के लिए उद्योगों का चुनाव करने की क्षमता आ जाती है - शिद्दालयों में आयोजित शारीरिक क्रियाओं के द्वारा बालक शिद्दा के साथ व्यवसायों की कुशलता की शिद्दा भी प्राप्त करता है। किसी भी व्यवसाय या उद्योग को करने के लिए उपयुक्त शारीरिक शक्ति की आवश्यकता पड़ती है इसलिए जब तक मांस पेशियों का सम्यक विकास न होगा तब तक हम किसी भी कौशल ददाता में पारंगत नहीं हो सकते - इतना ही नहीं हमारी मांस पेशियों के विकास

के साथ साथ स्नायुओं का भी विकास होना आवश्यक है - क्यों कि किसी भी प्रतिभा या कौशल - (स्किल) का विकास उस समय तक पूर्ण रूपेण नहीं हो सकता जब तक कि स्नायुओं तथा मांस पेशियों में सहयोग और सहकारिता की दायता न आजाय ।

मस्तिष्क की जो आज्ञाएं स्नायुओं द्वारा मांस पेशियों तक पहुँचे उनका पालन मांस पेशियों तुरन्त करें तभी कौशल ददाता सृजनात्मकता में परिवर्तित हो सकती है ।

अतएव मांस पेशियों का विकास, स्नायुओं का विकास, मांस पेशियों की कार्य शक्ति का विकास तथा स्नायु और मांस पेशियों में सहयोग वा सहकारिता की शक्ति का विकास विद्यालयों में आयोजित जमनास्टिक (व्यायाम) के कार्य क्रमों के द्वारा - जिनके अन्तर्गत पैरलबार, हारीजेन्टल बार, कुस्ती लड़ना, घुंसे बाजी करना आदि क्रियाएं आती हैं जो कि विन्ध्य सम्भागीय विद्यालयों में आयोजित की जाती हैं -

इस सम्भाग के अन्तर्गत आयोजित की जाने वाली कसरत तथा व्यायाम की क्रियाओं का विश्लेषण अधोलिखित सारिणी में ज्ञात किया जा सकता है - उनसे लाभान्वित होने वाले छात्रों की संख्या व प्रति शत का भी अनुमान इस सारिणी से होगा -

कसरत तथा व्यायाम में भाग लेने वाले छात्रों की सारिणी

क्रमांक	नाम क्रिया	भाग लेने वाले छात्रों की संख्या	भाग लेने वाले छात्रों का प्रति शत
क स र त			
१	-दौड़	२१७	
२	-कूद	१८६	
३	-फेंक	१२७	५ . ७ ५० श०
४	-वजन उठाना	६३	
५	-घुड़ सवारी	०	
	योग	६२६	

क्रमांक	नाम क्रिया	भागलेने वाले ह्रात्रों की संख्या	भाग लेने वाले ह्रात्रों का प्रति शत
व्या या म			
६ -	पैरललवार	१५७	
७-	हारीजेण्टल वार	१४६	
८-	कुस्ती लड़ना	११६	४. ६ प्र० श०
९-	घुंसे बाजी करना	११८	
१०-	रस्सी में चढ़ना	०	
	योग :-	५४७	कुल योग- १०. ६ प्र० श०

उपर्युक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि विन्ध्य संभागीय शालाओं में कसरत तथा - व्यायाम के अंतर्गत १५२८६ ह्रात्रों की संख्या में से केवल ११६६ ह्रात्र इन क्रियाओं में सम्मिलित होते हैं जो समूची ह्रात्र संख्या का केवल १०. ६ प्रति शत अंश है ।

१- हतनी कम संख्या में बालक इन आवश्यक क्रियाओं में भाग लेते हैं - इसीलिए हमारे समाज में बेकारी तथा बेरोजगारी खास तौर से पढ़े लिखे लोगों की बेकारी देश के लिए एक समस्या बनती जा रही है - उसका प्रमुख कारण है कि विद्यालयों में इन कार्य क्रमों की अवहेलना की जाती है । बालक दुबल, निडरिडर स्वभाव के कौशलहीन हो जाते हैं ।

२- बालिका शालाओं के उपलब्ध उत्तरों ॥ ज्ञात हुआ है कि किसी बालिका शाला में इन कार्य क्रमों का आयोजन नहीं किया जाता - इस प्रकार से इस संभाग के अन्तर्गत समूची बालिकायें एथलेटिक्स तथा जमना-स्टिक की क्रियाओं से वंचित रहती हैं । यानी उनके स्नायु, मांस पेशियाँ के विकास के लिए कौन सी शारीरिक क्रियाएँ नहीं कराई जाती है । जिससे उनकी मांस पेशियाँ और स्नायुओं में सहयोग और सहकारिता की दायता नहीं आ पाती और वे कौशल विहीन रह जाती हैं । उनकी कार्य दायता तथा वैयक्तिक विकास अवरुद्ध हो जाता है ।

इस संभाग के अन्तर्गत विद्यालयों में हतनी कम संख्या में

हार्त्री का एथैलेटिक्स तथा जमनास्टिक में भाग लेने का कारण साधन तथा सुविधाओं की कमी है - अधोलिखित सारिणी से व्यायाम शालारं अखाड़े तथा अन्य साधनों के आंकड़ों का परिज्ञान होगा -

व्यायाम शालाओं तथा अखाड़ों की सारिणी

क्रमांक	नाम साधन	संख्या
१ -	अखाड़ा	११
२ -	व्यायामशालारं	१०
३ -	कपड़े बदलने के कमरे	०
४ -	सामग्री रखने के कमरे	७
५ -	पोशाक रखने के कमरे	४
६ -	निर्देशकों के बैठने के कमरे	३
	योग -	३५

विचारणीय है कि जिस संभाग के अन्तर्गत पन्द्रह हजार विद्यार्थी शिक्षा पा रहे हैं उनके कसरत तथा व्यायाम के आयोजन के लिए केवल ३५ व्यायाम शालारं, अखाड़े, सामान रखने के कमरे, कपड़े बदलने के कमरे, पोशाक रखने के कमरे और निर्देशकों के बैठने के कमरे हैं जो कि पूर्णतया अपर्याप्त हैं -

१- ४७ विद्यालयों में से केवल ११ विद्यालयों में अखाड़े हैं १० विद्यालयों में व्यायामशालारं, ७ विद्यालयों में सामग्री रखने के कमरे, ५ विद्यालयों में पोशाक रखने के कमरे, ३ विद्यालयों में निर्देशकों के बैठने के कमरे और यहां तक कि कपड़े बदलने के कमरे इस संभाग के किसी भी विद्यालय में नहीं हैं। **उत्तर -** इन साधनों की कमी के कारण बालक अपना विकास नहीं कर पाते -

२- व्यायामशालारं और अखाड़े जो हैं भी उनमें किसी प्रकार की हवा, रोशनी और स्वच्छता का प्रबन्ध नहीं है। उनकी लम्बाई- चौड़ाई भी मनमानी ढंग से रखी गई है - अधिकांश व्यायाम-शालाओं का फर्श नम रहता है - और भूमि भी उपयुक्त नहीं है। कुछ व्यायाम शालारं विद्यालयों से काफी दूर बनी हैं जहां बालक आसानी से नहीं पहुंच पाते। व्यायाम शालाओं के ताप कम

आदि पर कोई ध्यान नहीं दिया जाता । इससे बच्चों की लाम के स्थान में हांनियां होने की संभावना है ।

३- ४७ विद्यालयों में से ४१ विद्यालयों के प्राचार्यों ने व्यायाम और कसरत के लिए टाइम टेबुल में कोई भी समय नहीं लिखा । इससे विदित होता है कि उन शालाओं में व्यायाम और कसरत के लिए कोई समय निर्धारित नहीं है । और समयान्वाय से बालक इन क्रियाओं से वंचित रह जाते हैं ।

४- ४७ विद्यालयों से उपलब्ध उत्तरों से विदित हुआ है कि अब तक केवल ६ विद्यालयों में निर्देशक हैं और अधिकांश विद्यालयों में अभी तक निर्देशकों की नियुक्ति नहीं की गई । साथ ही से एडेड उच्चतर माध्यमिक शालाओं में और बालिका शालाओं में निर्देशक नहीं हैं । जिन बड़े बड़े विद्यालयों में निर्देशक हैं भी वे संख्या में इतने कम हैं कि इतनी बड़ी बालकों की संख्या का उचित निर्देशन नहीं कर पाते । साथ ही कठिनाइयां इस बात की भी पड़ जाती हैं कि इन शारीरिक क्रियाओं के लिए व्यक्तिगत निर्देशन की आवश्यकता पड़ती है । अतएव निर्देशन के अभाव में ८० प्रति शत बालक इन शारीरिक क्रियाओं से वंचित रह जाते हैं ।

५- कसरत तथा व्यायाम के लिए नाना प्रकार के आपरेटस चाहने पड़ते हैं - एक निर्धारित स्थान में स्थायी तथा चलायमान रूप से रखने की व्यवस्था करनी पड़ती है तथा सामान अधिक होता है - टूटने फूटने पर मरम्मत की व्यवस्था करनी पड़ती है । परन्तु इस संभाग के अन्तर्गत व्यायाम तथा कसरत के सामग्री की विशेष कमी है - इसलिए बालक रुचि तथा इच्छा रखते हुए भी इस कार्य क्रम में भाग नहीं ले पाते ।

अतएव उपरोक्त विश्लेषण का निष्कर्ष निकला कि इस संभाग के विद्यालय बालकों का केवल सैद्धान्तिक शिक्षण करते हैं - उनके शारीरिक शिक्षण की ओर कम ध्यान दिया जाता है - जिससे बालक का सर्वांगीण विकास विद्यालय नहीं कर पाते - जो कि हमारी शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य है । बालक तो अपने शारीरिक विकास के लिए समाज से भी साधन जुटाता रहता है जैसे विद्यालय के पश्चात क्लब आदि में जा कर खेल कूद तथा व्यायाम कर आते हैं परन्तु बालिकाओं के लिए ऐसी कोई भी सुविधाएं नहीं हैं

प्रदर्शित करने लौगा अतएव नृत्यों के माध्यम से उसकी श्रृंगारिक भावनाओं का शोधन किया जा सकता है जिससे बालक उन भावनाओं को समाजीपयोगी ढंग से प्रस्तुत करें ।

नृत्य केवल श्रृंगारिक ही नहीं होते । उसमें सामाजिक, सामूहिक, राष्ट्रीय, शास्त्रीय, धार्मिक और नव रसों से युक्त नृत्य होते हैं - बीर रस के भावों के द्योतक भारतीय ताण्डव नृत्य विश्व-प्रसिद्ध है । हमारी संस्कृति में आदि काल से नृत्यों का समावेश रहा जाया है । हिन्दू-संस्कृति के देवता - शंकर नट राज और नृत्यों के अधिष्ठाता माने जाते हैं ताण्डव नृत्य की उनकी भाव भंगिमा भारतीय संस्कृति का प्रमुख अंग मानी जाती है । वैदिक साहित्य में नृत्य गायन वादन करने के लिए कुछ जातियों का वर्णन मिलता है जिन्हें गन्धर्व, यक्षा, किन्नर कहा जाता है - वे देवताओं का मनोरंजन करने के लिए रसे जाते थे । देव राज इन्द्र की समा की अप्सरायें भारतीय संस्कृति में अपना शानी नहीं रखती । भारतीय नाट्य शास्त्र के प्रणेता - भरत मुनि का भारत नाट्य महा ग्रन्थ विश्व नाट्य साहित्य की अनुपम देन है । अतएव भारतीय संस्कृति की परम्परा में नृत्य व्याप्त है और स्त्री पुरुष सभी समान रूप से नृत्यों में भाग लिया करते थे । वस्तु आज के विद्यालयों में नृत्यों का एक महत्वपूर्ण स्थान होना चाहिए । रोम तथा यूनान की सम्यता का विकास नृत्यों के ही सहारे हुआ । जिन मनोभावों को मानव अपनी बाणी, लेखनी और कलाकार तुलिका में नहीं प्रदर्शित कर पाते उन भावों को नृत्यकार अपनी भाव भंगिमा और हाव भावों से प्रगट करते हैं अतएव यह ललित कलाओं की कोटि में जाता हुआ भी एक उत्तम शारीरिक क्रिया है जिसमें बालक के शारीरिक विकास के साथ साथ उसका उच्च कोटि का संवेगात्मक विकास होता है ।

विन्ध्य सम्भागीय विद्यालयों में यत्र तत्र कतिपय श्रृंगारिक नृत्यों का आयोजन किया जाता है ।

४७ उच्चतर माध्यमिक शालाओं द्वारा सम्पूर्णित प्रश्नावलियों के प्राप्तीर्तों के अनुसार

उन विद्यालयों की छात्र संख्या १५२८६ है जिनमें से अधोलिखित बालक तथा बालिकाएं विभिन्न नृत्यों में भाग लेते हैं जो अति न्यून है। यह न्यूनता अधोलिखित विश्लेषण से स्पष्ट हो जायगी :-

नृत्यों में भाग लेने वाले बालक तथा बालिकाओं की सारिणी

क्रमांक	नाम नृत्य	भाग लेने वालों की संख्या	भाग लेने वाले छात्रों का प्रति शत
१	- लोक नृत्य	६७	
२	- राष्ट्रीय नृत्य	०	
३	- चारित्रिक नृत्य	०	
४	- सामाजिक नृत्य	०	
५	- वर्तमान या भाव प्रकाशन नृत्य	०	
६	- शास्त्रीय नृत्य	५६	१. ६५ प्र०
७	- यूनानी नृत्य	०	
८	- भ्रूंगारिक नृत्य	४२	
९	- रीति रिवाज सम्बन्धी नृत्य	०	
१०	- संगीत के साथ नृत्य	६६	
योग :-		२६७	

इस प्रकार इस संभाग के अन्तर्गत २०० बालिकाएं तथा ६७ बालक नृत्य में भाग लेते हैं। इससे प्रतीत होता है कि बालक तथा बालिकाओं में ६८. ५ प्रतिशत इन शारीरिक क्रियाओं में वंचित रह जाते हैं जिसका प्रधान कारण विभाग का बालों की ओर रुचि न लेना है।

१) १७ उच्चतर माध्यमिक शालाओं के प्राप्तिपत्रों में प्रतीत होता है कि केवल ७ शालाओं में नृत्य आदि का नाम मात्र के लिए प्रबन्ध है शेष ४० शालाओं में विभाग की ओर से इसका कोई आयोजन नहीं है।

२) बालकों की शालाओं में नृत्यादि की शिक्षा का प्रबन्ध ही नहीं है। जहां कहीं एक संगीत अध्यापक है - वे भी दो चार बालकों को केवल गाना या कोई वाद्य यन्त्र बजाना सिखाते हैं परन्तु नृत्य में बालकों की शिक्षा का कोई प्रबन्ध नहीं है। मानो उन्होंने समझ लिया

तालिका से स्पष्ट होगा कि किस प्रकार नृत्यशालाओं, सामग्रियों तथा निदेशकों का अभाव है :-

विद्यालयों की संख्या के अनुपात में नृत्यशालाओं की सारिणी

विद्यालयों की संख्या	लिखित छात्र संख्या	भाग लेने वाले छात्रों की संख्या	वाद्ययंत्रों की संख्या	नृत्यशालाओं की संख्या
४७	१५२८६	२६७	५०	४

यानी इतनी बड़ी छात्र संख्या के लिए नृत्यशालाएं हैं। इसी कारण बालक तथा बालिकाओं का विकास इस ओर नहीं हो पाता। घनाभाव भी एक प्रमुख कारण है। समाज में से प्रतीत हुआ है कि विभाग नृत्यादि की सामग्री के लिए व उसकी उचित व्यवस्था के लिए कोई द्रव्य नहीं देता। विद्यालयों में बच्चों के लिए शुल्क मात्र है परन्तु नृत्य, संगीत के लिए कोई फीस नहीं ली जाती। अतएव शारीरिक शिक्षा के इस कार्य क्रम की व्यवस्था बिल्कुल उपयुक्त नहीं है।

५ - तैरने की क्रियाओं का विश्लेषण

तैरने से बालक आरोग्य और स्वस्थ जीवन बिताता है। तैरना एक आनन्ददायक शारीरिक क्रिया है। इससे बालक तथा बालिकाएं आनन्द का अनुभव करते हैं। शारीरिक कार्य क्रमों के अन्तर्गत तैरना एक अत्यन्त मनोरंजक कार्य क्रम माना गया है। इससे बालकों का परिपूर्ण मनोरंजन होता है और उनमें जल के प्रति मय की भावना दूर हो जाती है। तैरते तैरते जल के अंदर वे घर सा अनुभव करने लगते हैं। तैरने से शरीर पर की सभी मांस पेशियों का व्यायाम हो जाता है - मांस पेशियों के विकास के साथ साथ स्नायु भी विकसित हो जाते हैं साथ ही बालक में अन्यान्य कौशल और दक्षता आ जाती है जिसके सहारे वह उत्तम समाज सेवी बन जाता है। जल में क्रीड़ा करने में डूबते हुए मनुष्यों का जीवन बचाने का कौशल अपने आप आ जाता है अतएव बालक तथा बालिकाओं का तैरना अत्यन्त आवश्यक है - तैरने की शिक्षा का उत्तम अवसर ६ से ११ की आयु है - और इस कला का पूर्ण रूपेण विकास १४ से १८ वर्ष की आयु में किया जा सकता है क्योंकि इस समय बालक में सीसने की ताकत बढ़ जाती है।

वैसे तो तैरने के लिये किसी भी अवस्था में रोक नहीं है। व्यायाम, खेल कूद आदि के लिए एक निर्धारित अवधि है परन्तु तैरना ऐसा व्यायाम है जो कि सभी अवस्थाओं में किया जा सकता है। इसकी शिक्षा के लिए उपयुक्त स्थल विद्यालय के पास की नदी या तालाब हो सकते हैं परन्तु जिन विद्यालयों में उचित व्यवस्था है वहाँ विद्यालय के अन्दर ही तैरने के लिए पौखरे बनवा दिये जाते हैं।

इस संभाग के उच्चतर माध्यमिक शालाओं से प्राप्तीतरों के द्वारा विदित हुआ है कि तैरने की क्रिया बालक अपने आप विद्यालय के पश्चात् अपने सामाजिक वातावरण से सीखते हैं अतएव तैरने में भाग लेने वाले बालक की संख्या अत्यन्त कम है। इसका ज्ञान अधोलिखित तैरने में भाग लेने वाले छात्रों की तालिका से हो जायगा -

तैरने में भाग लेने वाले छात्रों की सारिणी

छात्र संख्या	तैरने में भाग लेने वाले छात्रों की संख्या	तैरने में भाग लेने वाले छात्रों का प्रति शत
--------------	---	---

१५२८६

१६५

१. ४ प्र० ७०

- १) इस संभाग के अन्तर्गत किसी भी विद्यालय में तैरने के लिए उपयुक्त पौखरों की व्यवस्था नहीं है जिसके फल स्वरूप सभी बालक इस उत्तम शारीरिक क्रिया से वंचित रह जाते हैं।
- २) सामाजिक वातावरण में रह कर बालक अपने आप तैरना सीखता है विद्यालय में ऐसी कोई सुविधा या साधन नहीं जहाँ पर कि उसे उचित तैरने की शिक्षा दी जा सके।
- ३) अध्यापक तथा अभिभावकों की प्रेरणा की अत्यन्त कमी है जिसके कारण बालकों का इस ओर प्रवृत्त होने के लिए प्रोत्साहन नहीं मिलता। विद्यालय में इन क्रियाओं के करने का अवसर नहीं दिया जाता।
- ४) पाठ्य क्रमान्तर्गत इन क्रियाओं को कोई महत्त्व नहीं दिया जाता - इसीलिए किसी भी विद्यालय के टाइम टेबुल में तैरने के लिए समय निर्धारित नहीं है।
- ५) विभाग तथा शासन इन क्रियाओं को उपेक्षित तथा बेकार समझते हैं कि आज तक किसी भी स्कूल में इस विषय के निर्देशकों

की नियुक्ति नहीं की गई । इससे बालक समाज से ही जो सही या गलत रीति से तैरना सीख सके वही काफी है उनके उचित मार्ग दर्शन की कोई व्यवस्था नहीं है । अतएव विद्यालयों में साधन की कमी होती हुए भी उचित निर्देशकों के सहारे तैरने का अच्छा प्रशिक्षण दिया जा सकता है । परन्तु निर्देशकों के अभाव में अधिकांस बालक इस समाजीपयोगी कला से वंचित रह जाते हैं ।

बाह्य क्रियाएं

शारीरिक क्रियाओं का विश्लेषण

बालकों में जात्मानुशासन, साहस, उत्तम मैत्री भावना, शारीरिक क्रियाओं की परिपक्वता और उत्तम मनोरंजन के लिए दूर जा कर खुले मैदानों की क्रियाओं का आयोजन किया जाता है जिसके अन्तर्गत शिविर लगाना, बैल गाड़ियों पर यात्रा करना, पर्यटन, साइकल चलाना, नाव सेना, नावों में यात्रा करना, वृक्षारोहण, फिसलने की क्रियाएं आदि कार्य क्रम हैं । इनका आयोजन बालकों के विकास के लिए प्रत्येक विद्यालय में होना चाहिए ।

उच्चतर माध्यमिक शालाओं से प्राप्तीक्षरों के आधार पर इन क्रियाओं में भाग लेने वाले बालकों की संख्या का विश्लेषण अधोलिखित सारिणी से स्पष्ट हो जायगा ।

बाह्य क्रियाओं में भाग लेने वाले विद्यार्थियों की

सारिणी

नाम कार्य क्रम	भाग लेने वाले छात्रों की संख्या	भाग लेने वाले छात्रों का प्रति शत
शिविर लगाना	६६	
बैलगाड़ियों पर यात्रा करना	०	
पर्यटन	५५	
साइकल चलाना	६७	
नाव सेना	०	१. ७३ प्र० श०
नावों में यात्रा करना	०	
वृक्षारोहण	५०	
फिसलने की क्रियाएं	०	
योग	३०१	

उपरिलिखित विश्लेषण से विदित होता है कि शिविर लगाना ४७ विद्यालयों में से प्राप्त उत्तरों में से केवल कुछ विद्यालयों में शिविर लगाने की क्रियाएं की जाती हैं जिनमें ६६ विद्यार्थी भाग लेते हैं ।

बेलगाड़ियों में भ्रमण एक भी विद्यालय में नहीं किया गया है ।

पर्यटन कुछ विद्यालयों में आयोजित किया जाता है जिनमें कुल ५५ विद्यार्थियों ने भाग लिया है । साइकल चढ़ाना विद्यालयों में आयोजित किया जाता है जिसमें ६७ विद्यार्थियों ने भाग लिया है । नाव सेना और जल यात्राओं का आयोजन किसी भी विद्यालय में नहीं किया जाता । इसी प्रकार फिसलने की क्रियाएं भी किसी भी विद्यालय में आयोजित नहीं की जाती । केवल २ विद्यालयों में बृद्धारोहण कार्य क्रमों का आयोजन किया जाता है जिनमें ^{५०} बालक कुल भाग लेते हैं ।

इस प्रकार से इन बाह्य क्रियाओं में अत्यन्त कम बालक भाग लेते हैं । यद्यपि बालकों की रुचि इन कार्य क्रमों में भाग लेने के लिए विशेष रहती है परन्तु विद्यालयों में घनाभाव के कारण किसी प्रकार से इन क्रियाओं को सफल नहीं बनाया जा सकता - विभाग द्वारा इन क्रियाओं को सफल बनाने के हेतु कोई द्रव्य नहीं दिया जाता । केवल वही गैम्स फीस है चाहे उसका जैसा उपयोग किया जाय वह भी पर्याप्त नहीं है ।

अभिभावक अपने बालकों को बाहर भेजने से रोकते हैं उनकी हठ प्रोत्साहन की कमी के कारण बाह्य क्रियाएं सफल नहीं हो पाती ।

प्राचार्य गण तथा अध्यापक गण भी इस ओर विशेष ध्यान नहीं देते अन्यथा बालकों के उत्साह वर्धन करने से ये क्रियाएं सफल बनायी जा सकती हैं । इन क्रियाओं को आयोजित कराने पर विभाग व शासन भी विशेष जोर नहीं देता । इन्ही कारणों से बालकों का इस ओर समुचित विकास नहीं हो पाता ।

पी० टी० एवं ड्रिल, एन० सी० सी०, ए० सी० सी०

एवं स्काउटिंग का विश्लेषण

बालक उस समय तक सुशिक्षित नहीं माना जा सकता जब तक वह मानव समुदाय के बीच उठने-बैठने, चलने-फिरने, शिष्टाचार

आदि दैनिक क्रियाओं में सुचारु न हो। शारीरिक दृष्टि की सुधीलता प्रत्येक विद्यार्थी में आवश्यक रूप से होनी चाहिए। सुगठित शरीर वाला विद्यार्थी स्फूर्तिवान और क्रियाशील रहता है। इस प्रकार सुधीलता और समाज में व्यवहार के तरीकों की शिक्षा हमें पी० टी और ड्रिल से मिलती है। इस संभाग के विद्यालयों से प्राप्त उत्तरों के अनुसार विद्यालयों में पी० टी एवं ड्रिल की शिक्षा दी जाती है ऐसा विदित हुआ है।

शारीरिक सुधीलता के अलावा वायुनिक जगत में सैनिक शिक्षा, मूल शिक्षा का एक अंग समझी जाने लगी है। सैनिक शिक्षा का शिक्षा में महत्वपूर्ण स्थान है - प्रमुखतः किशोरावस्था में बालकों की सैनिक शिक्षा की मूल-भूत कला का प्रारम्भिक प्रशिक्षण देना अनिवार्य है। रामायण तथा महाभारत काल में शिक्षा का मुख्य उद्देश्य सैनिक शिक्षा देना ही था। अतएव इस युग में वही आवश्यकता का अनुभव किया जाने लगा है अतएव हमारे विन्ध्य संभागीय विद्यालयों में लगभग २५ प्रति शत विद्यालयों में सैनिक शिक्षा का आयोजन किया जाता है। बालिकाओं के लिये भी सैनिक शिक्षा आवश्यक समझी गई है अतएव उनके लिए भी उच्चतर माध्यमिक शालाओं में सैनिक शिक्षा का आयोजन किया जाता है। विद्यालयों से प्राप्त उत्तरों में = बालक शालाओं में, ५ बालिकाशालाओं में एन० सी० सी० तथा अन्य की शिक्षा बालकों को दी जाती है। इसका विश्लेषण आगे लिखी तालिका में स्पष्ट हो जायगा।

इसी प्रकार स्काउटिंग तथा गल्स गाइड का भी शिक्षा में महत्वपूर्ण स्थान है। शारीरिक क्रियाओं के आयोजन के अन्तर्गत कुछ ऐसी भी क्रियाएं होनी चाहिए जो सैदानिक, सामाजिक तथा मनोरंजक हों। शारीरिक क्रियाओं में ऐसी क्रियाओं का समावेश होने से बालकों के व्यक्तित्व का संतुलित विकास होता है। उच्चतर माध्यमिक शालाओं में बालकों की किशोरावस्था का प्रारम्भ काल रहता है। इस आयु में उनकी विभिन्न जिज्ञासायें और प्रवृत्तियां होती हैं। अतएव उनका उचित मार्ग में शोधन होना चाहिए। स्काउटिंग और गल्स गाइड आदि भी आयोजन हैं जिनसे बालकों की मूल प्रवृत्तियों का उचित मार्गान्तरिकरण होता है। बच्चों को सदैव किसी न किसी काम में लगा रहना उचित मनोवैज्ञानिक रीति है। अस्तु विद्यालय के पश्चात् अवकाश काल में अन्यान्य क्रियाओं में मस्तिष्क को लाये रहने से बालकों की रुचि सदैव सृजनात्मक कार्यों की ओर लगी रहती है। विन्ध्य

संभागीय विद्यालयों में इस और किस प्रकार की प्रगति है इसका दिग्दर्शन अधोलिखित सारिणी से होगा। विद्यालयों में स्काउटिंग का आयोजन किया जाता है। विद्यालयों से प्राप्त उत्तरों से विदित हुआ है कि कुछ विद्यालयों में स्काउटिंग के कार्य कर्मों का आयोजन किया जाता है। गल्सी गाइड किसी भी विद्यालय में नहीं है।

विविध कार्य कर्मों के विश्लेषण की सारिणी

नाम कार्य कर्म	भाग लेने वाले छात्रों की संख्या	भाग लेने वाले छात्रों का प्रतिशत
स्काउटिंग	६८	■
गल्सी गाइड	०	
पी० टी एवं ड्रिल	५२	१. ५० प्रति शत

- १) पी० टी० एवं ड्रिल के कार्य कर्म विद्यालयों में आयोजित किए जाते हैं जिनमें से ५० प्रतिशत विद्यालयों में सामान्य शिक्षकों के द्वारा ही ये कार्य कर्म सम्पादित किए जाते हैं। प्रशिक्षित अध्यापकों का प्रावधान न होने के कारण- बालकों को समुचित प्रशिक्षण नहीं मिल पाता।
- २) जहां पर प्रशिक्षित अध्यापक हैं वहां सामूहिक रूप से विद्यार्थियों को पी० टी० का प्रशिक्षण दिया जाता है। शेष विद्यालयों में कक्षा अध्यापकों द्वारा पी० टी० की शिक्षा दी जाती है।
- ३) विद्यालयों में बताया गया है कि पी० टी० ड्रिल का आयोजन नहीं किया जाता। अतएव २५०० छात्र पी० टी० से वंचित रह जाते हैं जिससे उनका शारीरिक विकास पूर्णतया नहीं हो पाता।
- ४) पी० टी० के समय के संबंध में प्राचार्यों की विभिन्न सलाहें हैं विद्यालयों में प्रायः अन्तिम घण्टे में ही पी० टी० कान्कस कार्य कर्म समय विभाजक चक्र में रखा जाता है। अधोलिखित तालिका में विभिन्न विद्यालयों द्वारा पी० टी० का समय दिया गया है।

पी० टी० समय सारिणी

समय	विद्यालय	प्रतिशत
३५ मिनट	२८	६० प्र० श०
३० ,,	■ ६	१६. ५ ,,

आम तौर से विद्यालयों में पी० टी० का समय ३० मिनट का ही दिया जाता है - अपनी सुविधानुसार समय घटाया बढ़ाया जाता रहता है ।

६) स्काउटिंग का कार्य क्रम ४० प्रति शत विद्यालयों में आयोजित किए जाते हैं । जिनमें २० ५० श० विद्यालयों में इनका प्रशिक्षण देने के लिए प्रशिक्षित अध्यापक हैं । शेष २० ५० श० विद्यालयों में - सामान्य शिक्षकों द्वारा प्रशिक्षण दिया जाता है । अतएव प्रशिक्षित अध्यापकों का प्रावधान न होने के कारण बालकों को समुचित स्काउटिंग की शिक्षा नहीं मिल पाती ।

२) १८ विद्यालयों में जहां पर प्रशिक्षित अध्यापक हैं वहां पर प्रशिक्षण सामूहिक रूप से दिया जाता है । शेष पांच विद्यालयों में कक्षा अध्यापकों द्वारा प्रशिक्षण दिया जाता है ।

३) १६ विद्यालयों में स्काउटिंग का आयोजन नहीं किया जाता अतएव ३८०० छात्र स्काउटिंग की परीक्षा से वंचित रह जाते हैं जिससे उनकी शारीरिक विकास नहीं हो पाता ।

४) प्रायः प्राचार्यों ने स्काउटिंग के लिए समय विभाजन चक्र में अन्तिम घण्टे में ३५ मिनट समय देने की सलाह दी है । अतएव आम तौर से ३५ मिनट तक स्काउटिंग का कार्य क्रम किया जाया करता है ।

५) उपलब्ध विद्यालयों के उत्तरों से विदित हुआ है कि किसी भी विद्यालय में गल्टी गाइड नहीं है ।

१) सैनिक शिक्षा के कार्य क्रमों का आयोजन केवल २५ प्रति शत विद्यालयों में किया जाता है । सैनिक शिक्षा की सुविधाएं बालकों के समान बालिकाओं की भी दी जाती हैं । उपलब्ध विद्यालयों के उत्तरों से विदित हुआ है कि केवल पांच विद्यालयों में एन० सी० सी० सैनिक शिक्षा का प्रशिक्षण किया जाता है जिनमें १०५ छात्र तथा छात्राएं भाग लेते हैं ।

२) सभी विद्यालयों में जहां पर सैनिक शिक्षा का आयोजन किया जाता है प्रशिक्षित अध्यापक तथा अध्यापिकाएं हैं जो विधिवत बालकों का प्रशिक्षण करते हैं ।

३) वर्ष में एक बार वाह्य शिविरों का भी आयोजन किया जाता

है जिसमें सभी बालक बालिकाएं भाग लिया करते हैं ।

४) प्रायः सप्ताह में तीन बार बालकों को प्रशिक्षण दिया जाता है । उनके पोशाक तथा नास्ते का उचित प्रबन्ध रहता है ।

५) शिविरों में जाने का व्यय सरकार बदास्त करती है । इस प्रकार से जहां तक सैनिक शिक्षा का संबंध है उसकी विद्यालयों में उचित व्यवस्था है । परन्तु केवल २५ प्रति शत विद्यालयों में सैनिक शिक्षा का अभी तक आयोजन किया जा सका है । इसलिए तीन चौथाई बालक इस शिक्षा से वन्धित रह जाते हैं । आम तौर से विद्यालयों में एक ही प्रशिक्षित अध्यापक रहते हैं इसलिए बालकों का प्रशिक्षण सामूहिक रूप में ही किया जाता है ।

सामाजिक एवं शारीरिक क्रियाओं का विश्लेषण

शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों के अन्तर्गत कतिपय सामाजिक कार्य क्रम भी सम्मिलित हैं । इन शारीरिक सामाजिक कार्य क्रमों से बालकों में सामाजिकता की भावना की वृद्धि होती है । आधुनिक युग प्रजातन्त्र का युग है यहां छोटे बड़े ऊंच नीच का भेद भाव नहीं है । सम्मिलित रूप से कार्य करने का आदर्श आज के युग का सिद्धान्त है । सामाजिक कार्यों से बालकों में सहयोग की भावना जागृत होती है । इस प्रकार मिल कर काम करने से वास्तविक नागरिकता के कर्तव्यों का ज्ञान होता है किन्तु उच्चतर माध्यमिक शालाओं में इन क्रियाओं का कितना अभाव है यह अधोलिखित तालिका से स्पष्ट हो जाता है ।

सामाजिक क्रियाओं की सारिणी

नाम कार्य क्रम	भाग लेने वाले छात्रों की संख्या	प्रति शत
प्रारंभिक चिकित्सा	५५	
रेड क्रॉस सोसाइटी	५७	१. ६८ ५० १०
अम दान	१३८	
	२५०	

उपरोक्त सारिणी का निष्कर्ष यह निकला कि उच्चतर माध्यमिक शालाओं में प्रारंभिक चिकित्सा व रेड क्रॉस सीसाइटी के सेगठन का सर्वथा अभाव है ।

प्रारंभिक चिकित्सा बहुत कम विद्यालयों में आयोजित की जाती है । अर्थात् ८० प्र० २० विद्यालय इससे पूर्ण रूपेण वंचित रह जाते हैं । इससे प्रतीत होता है कि इस संभाग में अभी इन कार्य कर्मों का महत्त्व नहीं समझा जाता है । लोगों की यह भावना बन गई है कि इन कार्य कर्मों में भाग लेने से बालकों के अध्ययन कार्य में बाधा पड़ती है अतएव इन कार्यों की प्रोत्साहन नहीं दिया जाता है ।

किशोरावस्था ही सहयोग, सहानुभूति, समाज सेवा आदि ऐसे गुणों का बालकों के हृदय में बीजारोपण करने की अवस्था है अतएव इस अवस्था में अवश्य ही इन कार्य कर्मों का आयोजन विद्यालय में किया जाना चाहिए ।

अधोलिखित सारिणी से इन क्रियाओं में भाग लेने वाले छात्रों की संख्या का पता लगेगा ।

समारोह तथा प्रतियोगिताओं का संगठन

विद्यालय के जीवन में क्या मानव जीवन के पग पग पर प्रतियोगिताओं का विशेष महत्व है। प्रतियोगिताओं से बालकों का उत्साह बढ़ता है साथ ही उनमें स्वास्थ्य स्पर्धा की भावना का विकास होता है जो उन्हें आत्मोन्नति के लिये प्रेरित करती है। पर विरल उत्तरोत्तर विकास शील है।

विद्यालयों के प्रतियोगिताओं आयोजन से बालकों को आत्म प्रदर्शन का अवसर मिलता है। उनके आत्म प्रदर्शन की मूल प्रवृत्ति होती है - वे प्रतियोगिताओं के माध्यम से इस प्रवृत्ति की सभी मांग में विकाश होता है। आत्म प्रदर्शन के साथ बालकों को आत्म निरीक्षण का आधार आयोजित प्रतियोगिताओं के द्वारा मिलता है वे जिन खेलों का अभ्यास करते हैं उनमें कितनी विषम आपेक्षित है इसकी अनुभव वे प्रतियोगिताओं से ही किया करते हैं।

प्रतियोगिताओं से बालकों को आत्म सन्तोष भी होता है। यों तो बालक अपने सहपाठियों के साथ - खेलता ही रहता है परन्तु टूनमिन्ट, मैच, आदि में उन्हें एक सीमित समाज से बृहत्त समाज में जाने की आधार प्राप्त होता है। उनमें समाजिकता की भावना भी विसम होती है। समाजिकता की भावना के लिए सामूहिक खेल उपयुक्त तम होते हैं परन्तु टूनमिन्ट, मैच, आदि इस - समाजिकता के क्षेत्र को विसम बना देती है प्रतियोगिताओं की समझाता लिए सभी भाग लेने वाली टीमों के सहयोग और सहकारिता की आवश्यकता पड़ती है। एक दूसरे से परिचय होता है - बालक विभिन्न व्यक्तियों के सम्पर्क में आते हैं - उनमें एक दूसरे के प्रति स्नेह सहानुभूति आदि की भावनाओं का विसम होता है वे विद्यालय के एक छोटे समाज में निकल कर विशाल समाज का दर्शन करते हैं इससे उनका परिचय जान वा मानसिक जगत विकसित होता है। सहयोग और सहकारिता की भावना डेली जारोपण का उपयुक्त अभाव टूनमिन्ट, मैच अपना आयोजित प्रतियोगिताओं में ही मिलता है। विन्ध्य संभक्षणीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं - में इन प्रतियोगिताओं का किस प्रकार आयोजन किया जाता है - इसे से स्पष्टीकरण अधोलिखित तालिका ही जाता है।

समारोह तथा प्रतियोगिता - प्रदर्शक सारणी-

कार्य क्रम	भाग लेने वाले क्लब	प्रति शत
टूर्नामेंट	१५०	
पर्वों में आयोजित कार्य क्रम	१२२	२. ५० प्रतिशत
वार्षिक खेल कूद समारोह १०१	योग ३७३	

उपरिलिखित सारणी से स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक शालाओं में इन प्रतियोगिताओं तथा समारोहों में कुल क्लब संख्या का २.५० प्रतिशत अंश भाग लेता है क्योंकि ये उत्सव अर्थ साध्य हुआ करते हैं। विद्यालयों में व्यापक रूप से धनाभाव रहता है इसलिए इच्छा रखते हुए भी इन कार्य क्रमों का आयोजन नहीं हो पाता केवल ४ उच्चतर माध्यमिक शालाओं में इनका आयोजन किया जाता है जिनमें भाग लेने वाले क्लबों की संख्या ३७३ मात्र है। विद्यालयों से प्राप्त उत्तरों से ज्ञात हुआ है कि बालक इन कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए बड़े उत्सुक रहते हैं। फिर भी धनाभाव के कारण सम्पन्न नहीं किये जा सकते।

क्रीड़ा शुल्क का विश्लेषण

खेल कूद की सामग्री तथा सामयिक आयोजनों के लिए धन की आवश्यकता पड़ती है इसकी जानकारी के लिए प्रश्नों द्वारा ज्ञात किया गया है कि उच्चतर - माध्यमिक शालाओं में एक मात्र साधन क्रीड़ा शुल्क, जिसका विवरण अधोलिखित सारणी से स्पष्ट हो जायगा।

क्रीड़ा शुल्क की सारणी

कक्षा	प्रति क्लब	मासिक
६	२५ नये पैसे	४
१०	२५ नये पैसे	४
११	२५ नये पैसे	४

इतना कम क्रीड़ा शुल्क से विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों को सफल बनाने में बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। कभी कभी विभाग द्वारा सामग्री मिल जाती है वह भी कोई अच्छी प्रकार की नहीं होती अतएव ४० विद्यालयों के प्राचार्यों ने क्रीड़ा शुल्क बढ़ाने के लिए सुझाव दिये हैं जो अधोलिखित प्रकार से हैं।

कक्षा	प्रति क्लात्र	मासिक
६	५० नये पैसे	४
१०	५० नये पैसे	४
११	५० नये पैसे	४

यदि क्रीड़ा शुल्क की दर बढ़ाकर ५० नये पैसे प्रति क्लात्र कर दी जाय तो किसी प्रकार सन्तोष जनक आयोजन किये जा सकते हैं ।

(१) सभी विद्यालय शारीरिक शिक्षा सम्बन्धी कार्य क्रमों में क्रीड़ा शुल्क का इस्तेमाल करते हैं । इसी से विद्यालयों में क्रीड़ा सामग्री आदि की क्रय की जाती है

(२) यह धन राशि (अनऑडिटेड) अलिखित केश के रूप में समझी जाती है अतएव प्राचार्य गण इसका प्रयोग अपनी इच्छानुसार करते रहते हैं । दो एक विद्यालयों के उत्तरों से स्पष्ट हुआ है कि क्रीड़ा शुल्क का उपयोग स्टेशनरी आदि के मंगाने में भी कर लिया जाता है ।

(३) विद्यालयों में विभाग द्वारा कोई बजट आदि का आयोजन नहीं है जनता द्वारा अनुदान भी किसी विद्यालय को नहीं दिया जाता इस तरह आय का एक मात्र साधन क्रीड़ा शुल्क है ।

शारीरिक क्रियाओं में भाग न ले सकने के कारण

इन कारणों में मुख्य रूप से अभिभावकों के अभिरूचि की कमी है । - कतिपय शालाओं के अध्यापक भी केवल सैद्धान्तिक शिक्षा पर ही जोर देते हैं शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों को उपयोगिता पर परदा डाल देते हैं विद्यालय में दूर ग्रामों से पढ़ने आने के कारण भी बालक उन कार्य क्रमों में भाग नहीं ले पाते । सामग्री, क्रीड़ा स्थलों - व्यायाम शालाओं और निर्देशकों का व्यापक अभाव रहता है । बालक गृह कार्य में सलग्न रहने के कारण भी शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों में भाग नहीं ले पाते ।

प्रमुखतः विभाग शारीरिक कार्य क्रमों को बढ़ाने पर जोर नहीं देता इसलिए विद्यालयों में इनका व्यापक अभाव दृष्टिगोचर होता है । इस प्रकार से उच्चतर माध्यमिक शालाओं से आयोजित शारीरिक क्रियाओं का विश्लेषण है । इसके अतिरिक्त विद्यालयों के प्राचार्यों ने विद्यालयों में खेलने के लिए सुझाव दिये हैं । भारतीय खेल भारतीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं के लिए उपयुक्त है इसलिए कि भारत एक गरीब देश है और - भारतीय खेलों में धन की आवश्यकता नहीं है ।

५ विद्यालय के प्राचार्यों ने शारीरिक क्रियाओं के अन्तर्गत योग आसन

आदि का आयोजन करने के लिए सुझाव दिये हैं ।

कुरु में ही अभी उच्चतर माध्यमिक शालाओं में शारीरिक क्रियाओं के आयोजन पर पूर्ण रूप से जोर नहीं दिया जाता इसीलिए इसमें भाग लेने वाले छात्रों की संख्या अत्यन्त कम है । प्राचार्यों की सम्मति है कि बालक का सर्वांगीण विकास एक मात्र शारीरिक - शिक्षा कार्य द्वारा ही है अतः विद्यालयों में इसका आयोजन होना अत्यावश्यक है ।

.....

अध्ययन का निष्कर्ष

सम्प्रेषित शोध कार्य के अध्ययन से विदित हुआ है कि बालक का सर्वांगीण विकास केवल शैक्षणिक शिक्षण से संभव नहीं है अपितु पाठ्य क्रम में शारीरिक शिक्षण कार्य कर्मों के सम्मिश्रण से हो सकता है। बालक के व्यक्तित्व में इन शारीरिक क्रियाओं का महत्वपूर्ण स्थान है। आधुनिक शिक्षा जगत में नवीन मनोवैज्ञानिक खोजों के आधार पर यह समझा जाने लगा है कि केवल पुस्तकीय ज्ञान से बालकों की शिक्षा पूरी नहीं हो सकती। अतएव उनके भावी जीवन यापन के लिए शारीरिक क्रियाओं का अभ्यास करा कर कौशल वृद्धांतर का विकास करना चाहिए जिससे उनमें अध्यवसाय उद्योग धैर्य के प्रति प्रेम और पक्कि-परिश्रमप्रियता की भावना आ जाय और वे स्वस्थ, निरोग तथा बलिष्ठ नागरिक बन सकें।

पिछले अध्याय में यत्र तत्र बिखरे हुए परिणाम हैं उन्हें एक स्थान पर समायोजित कर लेना समीचीन होगा ताकि उनकी बिखर गयी दृष्टि से एकत्रित रूप में अवलोकन किया जा सके और प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर हम अपने यथा साध्य सुझाव भी प्रस्तुत कर सकें। इस अध्ययन कार्य के हेतु जो लक्ष्य निर्धारित किए गए थे उन्हें अध्ययन एवं विश्लेषण की सुविधा की दृष्टि से आठ भागों में विभाजित किया गया था।

- (१) सामूहिक खेल (आंतरिक तथा बहिर्वर्त) (२) कसरत (एथलेटिक्स)
- (३) व्यायाम (जमनास्टिक) (४) नृत्य (५) तैरना (६) बाह्य क्रियाएं
- (७) विविध शारीरिक कार्य क्रम (८) सामाजिक कार्य क्रम।

अस्तु इस अध्ययन कार्य के फलस्वरूप जिन निष्कर्षों पर पहुंचा गया है उनका उल्लेख भी इन्हीं पांच उपशीर्षकों के अन्तर्गत करना अधिक उपयुक्त होगा।

- (१) सामूहिक खेल (आंतरिक और बहिर्वर्त) की क्रियाएं :-

विन्ध्य सम्भागीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं में अभी शारीरिक शिक्षण कार्य कर्मों का महत्व पूर्ण रूपण नहीं समझा जा रहा है। सम्प्रेषित प्रश्न माफिकाओं के प्रदत्त (डाटा) के अनुसार २ विद्यालयों के प्राचार्यों ने, विद्यालय की छात्र संख्या जो कदावार पंजी गई थी उसकी

उसकी कोई जानकारी नहीं दी । विद्यालयों के खेल में भाग लेने वाली छात्र संख्या का ६० प्र० श० सामूहिक खेलों में लाभान्वित होता है । सभी शारीरिक क्रियाओं में मिला कर कुल छात्र संख्या का ४८ भाग सम्मिलित होता है । जिसमें सब से अधिक छात्र सामूहिक खेलों से लाभान्वित होते हैं । वे कुल शारीरिक क्रियाओं में सम्मिलित होने वाले छात्रों की संख्या का २७. ५ भाग है जो आधे से भी अधिक है । उच्चतर माध्यमिक शालाओं में प्रायः फुट बाल, वाली बाल, हाकी, बैडमिन्टन और कबड्डी आदि सामूहिक खेल खेले जाते हैं । कबड्डी का खेल सभी विद्यालयों में खेला जाता है । दो विद्यालयों में बैडमिन्टन का खेल खेला जाता है । बुन्देलखण्ड में हाकी का खेल बड़े चाव से खेला जाता है ।

इस संभाग के अन्तर्गत किसी भी बालिका विद्यालय में फुटबाल, वालीबाल तथा हाकी के खेलों का आयोजन नहीं किया जाता । सामूहिक खेलों के नाते केवल कबड्डी तथा खो खो कन्या शालाओं में खेले जाते हैं । अधिकांश रूप से बालिकाएं अंतर्वार (इन डोर) खेल खेला करती हैं । जिनमें कैरम, लूडो और सांप तथा सीढ़ी आदि हैं । बालक इन डोर खेलों में कम संख्या में सम्मिलित होते हैं ।

(२) एथलेटिक्स (कसरत) (३) जमनास्टिक (व्यायाम) की क्रियाएं

१९९९ विद्यालयों के प्राप्त उत्तरों से विदित हुआ है कि केवल १५ विद्यालयों में जमनास्टिक (व्यायाम) तथा एथलेटिक्स (कसरत) का आयोजन किया जाता है । जिनमें कुल छात्र संख्या का १०. ६ प्रति शत अंश भाग लेता है जो अत्यन्त कम है - भाग लेने वाले छात्रों की संख्या ५४० कुल है । जमनास्टिक का आयोजन और बहुत कम किया जाता है । केवल ११ विद्यालयों में व्यायाम शालाएं हैं । १२ विद्यालयों के बालक व्यायाम का अभ्यास सार्वजनिक व्यायामशालाओं में करते हैं । इसी प्रकार एथलेटिक्स के कार्य क्रमों का संपादन करने के लिए केवल ५ विद्यालयों में अखाड़े हैं और शेष बालक समाज के अखाड़ों में कसरतों का अभ्यास करते हैं । विद्यालयों के प्राप्त उत्तरों से विदित हुआ है कि किसी भी विद्यालय के समय विभाजक चक्र में व्यायाम और कसरतों के लिए समय पनधारित नहीं है । केवल अन्तिम घण्टे में आम तौर से ४० मिनट का समय दिया जाता है जिसमें बालक बाह्य खेलों और बाह्य घर चले जायें ।

निर्देशकों का व्यापक अभाव है इसलिए बालकों का वैयक्तिक क्या सामूहिक रूप में भी शिक्षा करना कठिन हो जाता है। अधिकांश विद्यालयों में जमनास्टिक तथा एथलेटिक्स के कार्य क्रमों का आयोजन करने के लिए सामग्री ही नहीं है।

संभागान्तर्गत किसी भी कन्याशाला में जमनास्टिक तथा एथलेटिक्स के कार्य क्रमों का आयोजन नहीं किया जाता है। इस प्रकार एक बहुत बड़ी बालिकाओं की संख्या अपना सम्यक शारीरिक विकास नहीं कर पाती। जिन विद्यालयों में व्यायामशालाएं हैं भी वे विद्यालय से दूर हैं तथा उनमें हवा रोशनी और स्वच्छता का प्रबन्ध नहीं है। सामग्री तथा कपड़े बदलने के कभी किसी भी विद्यालय में नहीं हैं।

४- नृत्य :- जिस प्रकार से किसी भी कन्या शाला में जमनास्टिक तथा एथलेटिक्स का आयोजन नहीं किया जाता ठीक उसी प्रकार से किसी भी बालक विद्यालय में नृत्यों का समावेश नहीं है। इस संभाग के एक भी बालक नृत्यों में भाग नहीं लेते। केवल बालिका विद्यालयों में नृत्यों का आयोजन किया जाता है वह भी जो नृत्य आवश्यक है उनका शिक्षा किसी भी विद्यालय में नहीं किया जाता। केवल कुछ भुंगारिक तथा रंग मंच पर वाद्य के साथ नाच जाने वाले नृत्यों का शिक्षा किया जाता है। उनमें भाग लेने वाली बालिकाओं की संख्या अत्यन्त कम है। शास्त्रीय और लोक नृत्यादि का शिक्षा नहीं किया जाता है। सामग्री की विशेष कमी है तथा प्रशिक्षित निर्देशकों एवं निर्देशिकाओं का अभाव है।

एक भी ऐसा विद्यालय नहीं है जहां पर कि सुसज्जित नृत्यशाला हो। ७ बालिकाओं के विद्यालयों में सभी में एक कमरे में नृत्यों का आयोजन कर लिया जाता है।

इस प्रकार ११ कुल छात्र तथा छात्राओं की संख्या संख्या में केवल २६७ छात्राएं नृत्यों में भाग लेती हैं जो कि छात्र संख्या का १. ६५ प्रतिशत मात्र है।

५) तैरने की क्रियाएं

इस संभाग के अन्तर्गत तैरने में भाग लेने वाले छात्रों की संख्या १६५ है जो कि समूची छात्र संख्या का १. २ प्रतिशत मात्र है। परन्तु प्राप्त उत्तरों से बिदित हुआ है कि किसी भी विद्यालय में तैरने के लिए पोखरा या तालाब

नहीं है और न समय विभाजक चक्र में तैरने के लिए समय ही दिया जाता । फिर भी विद्यालयों से प्राप्त उत्तरों से विदित होता है कि तैरने वाले छात्रों की संख्या कुछ न कुछ है - इससे स्पष्ट है कि बालक अपने सामाजिक जीवन में रह कर सामाजिक तालाब अथवा किसी नदी से तैरना सीखते हैं । इस प्रकार ॥ बिना उचित निर्देशन के तैरने से बालक के तैरने के कौशल का विकास नहीं होता है और जो तैरने के सुपरिणाम हैं उनसे बालक वंचित रहता है । किसी भी विद्यालय में तैरने का शिक्षण करने के लिए निर्देशक नहीं हैं और विद्यालयों में तैरने के लिए आवश्यक सामग्री का पूर्णतया अभाव है । इसलिए जिन बालकों की तैरने में रुचि भी रहती है वे भी सामग्री तथा साधन की कमी के कारण अपनी तैरने की कला का विकास नहीं कर पाते ।

६) बाह्य क्रियाएं

इन क्रियाओं में कुल ३०१ बालक भाग लेते हैं जो समूची संख्या का १. ७३ प्रति शत है । इस संभाग के अन्तर्गत इन क्रियाओं का आयोजन नाम मात्र की विद्यालयों में किया जाता है । पर्यटन और शिविरों आदि में सम्मिलित होने ^{लेने} लिए द्रव्य की आवश्यकता पड़ती है । साथ ही नाव आदि की क्रियाओं में सामग्री की आवश्यकता पड़ती है वह भी इस संभाग के विद्यालयों में उपलब्ध नहीं है । द्रव्य जो है वह अत्यन्त कम है - आमदनी का केवल एक साधन क्रीड़ा शुल्क है और क्रियाएं बहुत सी हैं इसलिए इतनी थोड़ी क्रीड़ा शुल्क में पूरा नहीं पड़ता । वभिभावकों की ओर ॥ इन क्रियाओं में भाग लेने के लिए बालकों को प्रोत्साहन नहीं मिलता - विभाग भी इन पर जोर नहीं देता । अतएव इन क्रियाओं का समुचित आयोजन नहीं किया जा सकता । अध्यापक इन कार्य क्रमों में रुचि नहीं लेते ।

७) विविध क्रियाएं

एन० सी० सी० यानी सैनिक शिक्षा - का आयोजन कुछ विद्यालयों में किया जाता है जिसमें २२५ बालक भाग लेते हैं जो कुल छात्र संख्या का १.५० प्रति शत है । सैनिक शिक्षा बालिका शालाओं में भी समान रूप से कराई जाती है । जहां जहां सैनिक शिक्षा है उन विद्यालयों में प्रशिक्षित अध्यापक तथा अध्यापिकाएं हैं जो बालकों तथा बालिकाओं का सामूहिक रूप ॥ प्रशिक्षण करते हैं । बालकों के पोशाक आदि का उचित प्रबन्ध है । सैनिक शिक्षा का सप्ताह में दो बार आयोजन किया जाता है और यथा

उचित नास्ते का भी प्रबन्ध सैनिक शिक्षा में भाग लेने वाले बालकों के लिए रहता है। इस प्रकार शारीरिक क्रियाओं के इस अंश का आयोजन उचित है।

पाठशाला समय के अन्तिम घण्टे में सामूहिक रूप से पी० टी० एवं ड्रिल का आयोजन विद्यालयों में किया जाता है जिसमें ५२ छात्र भाग लेते हैं। निदेशकों का उभाज है - इसलिए शारीरिक शिक्षा के इस क्षेत्र में विकास नहीं है।

स्काउटिंग का आयोजन कुछ विद्यालयों में किया जाता है जिसमें ६८ छात्र भाग लेते हैं। समय विभाजक चक्र में अन्तिम घण्टे में इसका आयोजन किया जाता है। निदेशकों का व्यापक उभा वह इसलिए उचित शिक्षा नहीं हो पाता। अभिभावक पोशाक आदि का प्रबन्ध नहीं कर पाते। बहुत से बालक दूर के ग्रामों से पहुँचने के लिए आते हैं - इसलिए उन्हें जाने की जल्दी रहती है और वे इन शारीरिक क्रियाओं में भाग नहीं ले पाते।

संभाग के अन्तर्गत विद्यालयों में गल्सी गाइड का आयोजन नहीं किया जाता।

८) सामाजिक क्रियाएं

विद्यालयों में आयोजित सामाजिक शारीरिक कार्य क्रमों में २५० बालक भाग लेते हैं। भाग लेने वाले विद्यार्थियों का प्रति शत १.६८ है। सामाजिक कार्य क्रमों के अन्तर्गत भ्रमदान में भाग लेने वाले छात्रों की संख्या अब के अधिक है इसलिए इसमें भाग लेने वाले छात्रों की संख्या बहुत कम है।

समारीह तथा प्रकृत-प्रतियोगिताएं

उपलब्ध विद्यालयों के उत्तरी ज्ञात हुआ है विद्यालयों में प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है इसमें बालक भाग लेते हैं जो समूची छात्र संख्या का प्रति शत है। जिन विद्यालयों में प्रतियोगिताओं तथा टूर्नामेंटों का आयोजन किया जाता है उनमें पुरस्कार आदि की भी व्यवस्था रहती है। प्रतियोगिताओं के तार तम्य में एक विद्यालय छात्र ने कुश्ती में विजय प्राप्त की और संस्था की ओर से उसे पुरस्कृत किया गया।

तथा प्रशंसित किया गया । इस पुरस्कार के फल स्वरूप बालक का उत्साह बढ़ा और उसने सभी कुश्ती लड़ने वालों को परास्त कर दिया जो उसके बस की बात न थी । इस प्रकार ११ प्रतियोगिताओं व टूनमिन्ट में पुरस्कार का प्रबन्ध करना आवश्यक ही जाता है । इसके लिए कुछ द्रव्य की आवश्यकता पड़ती है - ये समारोह व्यर्थ साध्य हुआ करते हैं - अतएव सभी विद्यालय इनका आयोजन नहीं कर पाते । यही कारण है कि ये समारोह इतनी कम संख्या में आयोजित किए जाते हैं और कम छात्र भाग लेते हैं ।

स्काउट रैली आदि में कम ही बालक भाग ले पाते हैं क्योंकि विद्यालयों के पास उतना द्रव्य नहीं रहता कि वे अपने टूप की रैली आदि में भाग लेने में सके । पर्व और वर्षा के अन्त में विद्यालयों में समारोहों का आयोजन किया जाता है । ये आयोजन बालकों से चन्दा ले कर आयोजित किए जाते हैं अतएव जो जितना बड़ा विद्यालय होता है और बालक तथा उनके अभिभावक जितना अधिक आर्थिक सहयोग देते हैं उतने ही जल्द सफल ये समारोह हुआ करते हैं ।

आय के स्रोत

विन्ध्य संभागीय विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा का कार्य - कर्मों की सफलता के लिए आय के साधनों में से प्रमुख क्रीड़ा शुल्क है । विद्यालयों से प्राप्त उत्तरों से विदित हुआ है कि किसी भी विद्यालय में जनता द्वारा अनुदान नहीं मिलता । खेल कूद की सामग्री खरीदने के लिए भी कोई बजट विभाग की ओर से नहीं दिया जाता । कभी कभी कुछ विद्यालयों की सामग्री अवश्य दे दी जाती है । परन्तु शत प्रति शत विद्यालयों में क्रीड़ा शुल्क से क्रीड़ा सामग्री क्रय करते हैं और उसी द्रव्य से टूनमिन्ट प्रतियोगिताओं आदि का प्रबन्ध करते हैं । बालकों को रैली आदि में जाने के लिए इसी धन का उपयोग किया जाता है ।

एक विद्यालय के प्राप्त उत्तर से विदित हुआ है कि इसी क्रीड़ा शुल्क से सम्बन्धी विद्यालय में जब कभी स्टेशनरी आदि का सामान कम गया तो मंगा लिया जाता है । कभी कभी यात्रा सब भी क्रीड़ा शुल्क से ले लिया जाता है ।

शत प्रति शत विद्यालयों में प्राचार्यों ने क्रीड़ा शुल्क की दर

२५ नये पैसे प्रति बालक प्रति मास अंकिता किया है। कक्षा ६ तथा ११ में समान रूप से इसी दर से क्रीड़ा शुल्क वसूल की जाती है।

८० प्रति शत प्राचार्यों ने वर्तमान क्रीड़ा शुल्क को बहुत कम बतलाया है और यह अंकिता किया है कि सत्र भर के शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों के आयोजन के लिए यह धन राशि अत्यन्त कम है अतएव सम्बन्धी प्राचार्यों ने क्रीड़ा शुल्क को कम से कम २५ नये पैसे से बढ़ा कर ५० न० ५० प्रति छात्र कर देने का सुझाव दिया है।

इस घनाभाव के कारण बालक विभिन्न विद्यालयों में टूनमिन्ट खेलने नहीं जा पाते। प्रतियोगिताओं का आयोजन नहीं किया जा सकता - यात्रा और परिभ्रमण आदि तो बिल्कुल असम्भव है - इसलिए शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालक का जितना विकास करना चाहिए उतना नहीं ही बन पाता है।

-----०००००-----

स प्त म व ध्या य

शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों की समायोजना हेतु निर्देश निर्देश

अध्ययन प्राप्त निष्कर्षों से विदित हुआ है कि विन्ध्य संभागान्तर्गत उच्चतर माध्यमिक शालाओं में शारीरिक शिक्षा कार्य - क्रमों का समुचित संगठन नहीं किया जा रहा है। इस औद्योगिक और यांत्रिक युग में उसी परम्परागत शिक्षा मय पद्धति का अनुसरण किया जा रहा है। विद्यालय के प्राचार्यों की सैद्धान्तिक पाठ्य प्रणाली को ही प्राथमिकता देते हैं, शारीरिक शिक्षा कार्य क्रमों को उतना महत्व नहीं देते। परिणाम स्वरूप बालक का शीघ्रता से सूचना से भर दिया जाता है परन्तु उनका शरीर पीला पड़ जाता है और उसमें मस्तिष्कीय शक्ति होती हुए भी शारीरिक शक्ति विहीन होने के कारण अपनी बुद्धिमत्ता का उपयोग करने की क्षमता नहीं रह जाती। शारीरिक क्रियाओं के अभाव में कर्मान्द्रियों का विकास नहीं हो पाता इसलिए बालक में कौशल दृढ़ता नहीं आती। स्नायुओं का विकास नहीं हो पाता इसलिए मस्तिष्क जो विचार करता है उसको हाथ कार्य रूप में परिणित नहीं कर पाते। मांस पेशियां विकसित नहीं हो पाती इसलिए बालक

में कार्य कामता और परिश्रमशीलता नहीं आ पाती - इसके अभाव में बालक का सारा ज्ञान अधूरा और अपूर्ण रह जाता है । अतएव प्रत्येक उच्चतर माध्यमिक शाला में शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों का संगठन करना चाहिए । अपने इस गवेषणात्मक अध्ययन एवं प्राप्त परिणामों के आधार पर विभिन्न क्रियाओं के समायोजना हेतु अधोलिखित प्रस्ताव प्रस्तुत किए जा रहे हैं ।

१ - सामूहिक खेल

सामूहिक खेलों के अध्ययन के लिए सर्व प्रथम क्रीड़ा स्थलों की आवश्यकता पड़ती है अतएव क्रीड़ास्थलों की व्यवस्था के अध्ययन के परिणाम-स्वरूप इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि उच्चतर माध्यमिक शालाओं में क्रीड़ा - स्थलों का पूर्ण अभाव है । कबड्डी एवं बाली बाल के क्रीड़ा स्थल संतोषप्रद कहे जा सकते हैं किन्तु फुट बाल एवं हाकी खेलने के लिए क्रीड़ा स्थलों का नितान्त अभाव है अतएव विभाग या राज्य की ओर से विद्यालयों के लिए यथोचित खेल के मैदानों की व्यवस्था की जाती जानी चाहिए । विद्यालयों के आस पास जो परती भूमि पड़ी हो उसे माल विभाग द्वारा दिलाने का प्रयास किया जाना चाहिए । दूसरे विभाग या राज्य से विशेष अनुदान मिलना चाहिए जिससे विद्यालय अपनी आवश्यकतानुसार क्रीड़ास्थलों की व्यवस्था कर सकें । सन् १९५८ में मद्रास में खेल कूद की कार्यकारिणी समिति की राष्ट्रीय सभा हुई जिसमें निम्नलिखित विद्यालयों की छात्र संख्या के अनुसार क्रीड़ास्थलों के निमित्त भूमि अभिस्तावित की गई है

संस्था	छात्र संख्या के लिए	क्रीड़ा स्थल के हेतु भूमि
१ - कालेज	१००० से १५०० तक	१० एकड़
२ - हायर सेकण्डरी स्कूल	५०० से १००० तक	५-६ एकड़
३ - मिडिल स्कूल	२०० से ५०० तक	२-५ एकड़
४ - प्राइमरी स्कूल	-----	१ एकड़

उपरोक्त सारिणी के अनुसार उच्चतर माध्यमिक शाला के लिए जहाँ ५०० से १००० तक विद्यार्थी हों वहाँ ५ से ६ एकड़ भूमि के हिसाब से क्रीड़ा स्थलों की व्यवस्था होनी चाहिए यह नियम तभी कार्यान्वित हो सकता है जब शिक्षा विभाग प्रदेशीय सरकार से तत्सम्बन्धी कार्य संपादन हेतु कार्यवाही करे । इससे विद्यालयों के क्रीड़ास्थलों का अभाव दूर हो सकता है ।

२- क्रीड़ा शुल्क एवं सामग्री

क्रीड़ा शुल्क की वृद्धि के लिए प्राचार्यों का बहुमत है ।
दूसरे उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में कोई अन्य शुल्क नहीं ली जाती
अतः निम्नलिखित दर से क्रीड़ा शुल्क ली जा सकती है -

कक्षा	वर्तमान क्रीड़ा शुल्क एवं क्रीड़ा शुल्क	प्रस्तावित क्रीड़ा शुल्क
६	२५ नए पैसे	५० नए पैसे
१०	२५ ,,	५० ,,
११	२५ ,,	५० ,,

क्रीड़ा शुल्क का निरीक्षण (आडिट) किया जाना चाहिए
क्यों कि क्रीड़ा शुल्क का व्यय खेल के अतिरिक्त अन्य मद में कर दिया जाता
है अतः विभाग द्वारा इस बात पर जोर दिया जाना चाहिए कि क्रीड़ा
शुल्क का व्यय एक मात्र क्रीड़ा सामग्री खरीदने, टूनमेंट और खेल कूद के
अन्य आयोजनों को सफल बनाने में किया जाय ।

३- चूंकि शारीरिक शिक्षण कार्य क्रम शिक्षा के प्रमुख अंग है
अतएव अनिवार्य रूप से विद्यालयों में इनका आयोजन किया जाना चाहिए
और समय विभाजक चक्र के अन्तर्गत इन शारीरिक क्रियाओं को अन्य पाठ्य
निका विषयों की भांति समय दिया जाना चाहिए जिससे हर एक बालक को
अपना शारीरिक विकास करने का अवसर मिल सके । प्रायः अन्तिम घण्टे में
इनका आयोजन करने में सभी बालक भाग नहीं ले पाते और अपने घर चले
जाते हैं ।

४- विद्यालयों से प्राप्त उत्तरों से विदित हुआ है कि उनके
उचित मार्ग दर्शन की व्यवस्था नहीं है अतएव कुछ ऐसी शारीरिक क्रियाएं
हैं जिनका सामूहिक रूप से मार्ग दर्शन किया जा सकता है जैसे पी० टी० एवं
ड्रिल तथा स्काउटिंग अतएव इनके लिए प्रशिक्षित शिक्षकों की आवश्यकता
है । क्रियाओं के सम्पादनार्थ प्रशिक्षक शिक्षक भेजे जायें । अब तक केवल
४० प्रति शत विद्यालयों में प्रशिक्षित शिक्षक हैं । कुछ ऐसी शारीरिक
क्रियाएं हैं जैसे जमनास्टिक तथा एथलेटिक्स - इनके लिए व्यक्तिगत शिक्षण की
आवश्यकता है । अतएव इन क्रियाओं का प्रशिक्षण देने के लिए पर्याप्त
संख्या में प्रशिक्षित अध्यापक होना चाहिए जो बालकों को व्यक्तिगत

रूप से प्रशिक्षण दे सकें ।

६- विद्यालयों में समय समय पर शारीरिक क्रियाओं के पारंगत तथा विशेषज्ञों के द्वारा बालकों के सम्मुख प्रदर्शन करने का आयोजन करना चाहिए ता कि बालक शारीरिक क्रियाओं के कौशल का वस्तु पाठ सफ़रें पा सकें और प्रेरणा प्राप्त कर अपना विकास कर सकें ।

७- पाठ्य क्रमान्तर्गत शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों का प्रायोगिक शिक्षण तो होना ही चाहिए साथ ही अन्य विषयों की मांगित इसका सैद्धान्तिक शिक्षण भी किया जाय ता कि बालक शारीरिक क्रियाओं के साहित्य से परिचित हो सकें और इन क्रियाओं का पूरा पूरा लाभ उठा सकें । समय विभाजक चक्र में सैद्धान्तिक शिक्षण के लिए कम से कम ४० मिनट का समय दिया जाना चाहिए ।

८- जिस प्रकार से शारीरिक क्रियाओं में पारंगत व्यक्तियों के प्रदर्शन आवश्यक हैं ठीक उसी प्रकार से विद्यालयों में शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों के विशेषज्ञों के व्याख्यान आदि का भी समय समय पर आयोजन करना चाहिए । समयानुसार शारीरिक कार्य क्रमों के प्रशिक्षण हेतु अध्यापकों की रिफ़रसर कीर्ति करने के लिए मेजने की व्यवस्था विभाग द्वारा होनी चाहिए ताकि बालकों को नवीनतम शारीरिक क्रियाओं से परिचित करा कर उनका अभ्यास कराया जा सके । अभी तक किसी भी विद्यालय में अध्यापकों के इस प्रकार के प्रशिक्षण की व्यवस्था नहीं है ।

९- विद्यालय में शारीरिक शिक्षण से सम्बन्धित पर्याप्त साहित्य होना चाहिए जिससे बालक इन क्रियाओं के साहित्य को पढ़ कर इनके प्रशिक्षण का पूरा पूरा लाभ उठा सके - विद्यालयों से प्राप्त उत्तरों में किसी भी विद्यालय में शारीरिक शिक्षण पर समुचित साहित्य नहीं है ।

स्वास्थ्य शिक्षण

१- शारीरिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए आवश्यक है कि बालक के भोजन की उचित व्यवस्था हो । बालक पाठशाला में ६ घण्टे तक पढ़ता है इस बीच उसे एक बार दोपहर में नास्ते का प्रबन्ध विभाग को अवश्य करना चाहिए ता कि बालक पढ़ाई में दृष्टि होने वाली शक्ति को पुनः प्राप्त कर सके । विद्यालयों से प्राप्त उत्तरों से ज्ञात हुआ है कि केवल दो विद्यालय के प्राचार्य अपनी स्वेच्छा से बालकों से कुछ पैसा वसूल कर के नास्ते का

प्रवन्ध करते हैं शेष सभी विद्यालयों में नास्ते का कोई इन्तजाम नहीं अतएव विभाग को इस ओर ध्यान देना चाहिए कि वह दोपहर में बालकों के नास्ते का प्रवन्ध करें ।

नास्ते के संवन्ध में चाहे गये सुफाओं में चार प्राचार्यों ने आर्थिक सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए भीगे चने नमक के साथ नास्ते में देने का प्रस्ताव रखा है । ७ विद्यालयों के प्राचार्यों ने नास्ते में दूध दिये जाने के लिए सिफारिश की है - परन्तु भीगे चने विशेष उपयुक्त और सर्व सुलभ है अतएव यदि विभाग भीगे चने मात्र नास्ता में वितरित करा सके तो अधिक उत्तम होगा ।

(२) किसी भी मानसिक या शारीरिक कार्य के पश्चात् आराम आवश्यक है अतएव शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास के पश्चात् बालक के उचित आराम के लिए अवकाश की व्यवस्था की जानी चाहिए । गंदे कार्य इतना न दिया जाय कि बालक उसके बोझ से दबा रहे और पूर्ण स्वप्न सोने का समय न पा सके । अक्सर बालक गृह कार्य के भार से दबा रहता है और उसका सारा अवकाश काल - इसी काम में समाप्त हो जाता है वह अपने शारीरिक विकास के लिये खेल कूद करने का समय नहीं पाता ।

(३) किसी भी शारीरिक क्रिया का अभ्यास करने के लिए एक निर्धारित गणवेश (पोशाक) की आवश्यकता है । अतएव आम भावकों को चाहिए कि विभिन्न शारीरिक क्रियाओं के समुचित संपादनार्थ - उचित पोशाक का प्रबंध करें । इस से कपड़े पहिने बहुत विद्यालयों के बालक देखने में अत्यन्त सुन्दर दिखाई देते हैं ।

(४) शारीरिक स्वस्थता के लिए स्वच्छता आवश्यक है अतएव - विद्यालय के बास पास सफाई और स्वच्छता का प्रवन्ध होना चाहिए । पढ़ाई के कमरों में उचित रोशनी वा फरनीचर का प्रवन्ध होना चाहिए ताकि बालक का विशेष रूप से थक न जाय ।

(५) विद्यालयों में प्राप्त उत्तरों से विदित हुआ है कि अब तक केवल १७ - विद्यालयों में प्रारंभिक चिकित्सा का प्रवन्ध है शेष ३० विद्यालयों में किसी प्रकार की चिकित्सा का प्रवन्ध नहीं - अतएव विभाग को चाहिए कि प्रत्येक विद्यालय में प्रारंभिक चिकित्सा का प्रवन्ध करें बिना प्रारंभिक चिकित्सा के कभी २ दुर्घटनायें विकराल रूप धारण कर लेती हैं ।

(६) विद्यालयों के प्राप्त उत्तरों से ज्ञात हुआ है केवल १५ प्रतिशत विद्यालयों में डाक्टरी जांच का प्रवन्ध है - शेष ८५ प्रतिशत विद्यालयों में डाक्टरी जांच नहीं

होती इसलिये बालक रुग्ण बने रहते हैं। विभाग के प्रत्येक विद्यालय में डाक्टरों निरीक्षण के डाक्टरों को स्लाउन्स देने का प्रबन्ध करना चाहिए। ताकि वे कम से कम एक माह में आकर बालक के तून की जांच और वजन आदि ले लिया करें ताकि मास भर में बालक का कितना शारीरिक विकास हुआ इससे पता लग जाय। केवल डाक्टरों जांच से अपेक्षात लाभ नहीं हो सकता। जब तक की प्राचार्य महोदय, डाक्टरों की सिफारिशों पर अमल कराने का प्रयास न करें। अतएव प्राचार्य महोदयों को इस ओर अपना ध्यान आकर्षित करना चाहिए। निरीक्षण के तार तम्य में शारीरिक स्वस्थ रक्षा के लिये चिकित्सकों के व्याख्यान आदि का भी आयोजन करना चाहिए।

मूल्यांकन

(१) जब तक विद्यार्थियों में आयोजित कार्यक्रमों की अन्य विषयों की भांति सैद्धान्तिक परीक्षा न ली जायगी और प्राप्तियों की अन्य विषयों की अंकों के साथ - जोड़ा न जायगा तब तक शारीरिक क्रियाओं का शिक्षण में महत्व नहीं सम्पन्न जायगा। शारीरिक क्रियाओं की शिक्षण अनिवार्य विषयों की भांति करना चाहिए।

(२) जिस प्रकार से इसकी सैद्धान्तिक परीक्षा आवश्यक है उसी प्रकार शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों की प्रायोगिक परीक्षा आवश्यक है। कार्य क्रमों की प्रायोगिक परीक्षा का आयोजन करने में बालकों में सुन्दर और उत्तम रीति से क्रियाओं के प्रदर्शन की भावना का उदय होगा और वे इसके लिए साल भर अभ्यास करेंगे।

(३) जिस प्रकार में अनिवार्य विषय में उत्तीर्ण होना आवश्यक रहता है ठीक उसी प्रकार यदि बालक शारीरिक शिक्षण की सैद्धान्तिक परीक्षा सफल नहीं है तो उसे सफल घोषित न किया जाय - यानी शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों का - महत्व बढ़ाने के लिए आवश्यक है कि इसकी सफलता और विफलता का प्रभाव समूचे परीक्षा फल पर पड़े।

कार्यक्रमों को सफल बनाने में कठिनाइयों के निवारणार्थ सुझाव

(१) विद्यालयों के उपलब्ध उत्तरों में विदित हुआ है कि आम तौर से सभी विद्यालयों में क्रीड़ा सामग्री की विशेष कमी रहती है जिसके कारण बालकों की शारीरिक क्रियाओं का पूरा २ काम नहीं हो पाता अतएव विभाग की सामग्री क्रय करने पर पूर्ण लक्ष्यपूर्वकता के अतिरिक्त दृष्ट्य के व्यवस्था करनी चाहिए साथ ही प्राचार्यों द्वारा प्रस्तावित क्रीड़ा शुल्क को बढ़ा देना चाहिए और क्रीड़ा शुल्क का उपयोग एक मात्र शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों में किये जाने हेतु जोड़ देना चाहिए।

(२) इसी प्रकार से व्यायाम शालाओं तथा क्लबाओं का व्यापक अभाव है, ऐसी कोई भी पाठशाला नहीं है जिसमें कि उचित व्यायामशाला हो-साथ विद्यालयों में व्यायाम शालायें हैं परन्तु वे विल्कुल उपयुक्त नहीं हैं - उनमें हवा और रोशनी का कोई प्रबन्ध नहीं है, उनका पर्शी आदि भी खराब है। सामग्री रखने के कमरे आदि भी विद्यालयों में नहीं हैं। अतएव विभाग को चाहिए कि शालाओं में सर्व प्रथम व्यायामशालाओं और जमनेशिया आदि की उत्तम व्यवस्था करें ताकि बालक अपना शारीरिक विकास कर सकें।

(३) इसी प्रकार से बालकों के खेलने के लिए क्रीड़ा स्थलों की संख्या है जो इतनी विशाल मात्रा संख्या के लिए विल्कुल पर्याप्त नहीं है। अतएव विभाग को विद्यालय के आस पास पड़ी परती भूमि को राजस्व - विभाग से सम्पर्क स्थापित कर विद्यालयों के खेल के मैदान के लिए दिलवा देना चाहिए था। क्रीड़ा स्थल या व्यायाम शाला विद्यालय से अवश्य दूर नहीं। प्राचार्यों के द्वारा भेजे गये उत्तरों से विदित हुआ है कि ६० प्रति शत - विद्यालयों में हॉकी तथा फुटबाल के लिए सम्मिलित क्रीड़ा स्थल हैं अतएव विभाग की ओर से विशेष अनुदान मिलना चाहिए जिससे प्रथम-प्रथम - क्रीड़ा स्थलों की व्यवस्था की जा सके।

(४) अधिकांश विद्यालयों के प्राप्त उत्तरों से विदित हुआ है कि अभिभावक बालकों को गृह कार्य में लगाये रहते हैं और खेलने कूदने का अवसर नहीं देते अतएव अभिभावकों को अपना यह दृष्टिकोण बदलना चाहिए और बालकों को शारीरिक क्रीड़ाओं में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

(५) भारत ग्रामों का देश है और उच्चतर माध्यमिक शालायें अब तक - केवल कस्बों में ही संचालित की जा रही हैं अतएव स्वाभाविक है कि - समीपवर्ती ग्रामों के बालक विद्याध्यन के लिए कस्बों के विद्यालयों में आवें ग्रामों से आये हुए विद्यार्थी पाठशाला समय में शिक्षा समाप्त करने के - बाद अपने घर जाने के लिए उत्सुक रहते हैं और खेल कूद में भाग नहीं ले पाते इसलिए विभाग व शासन को क्लबावासों की उचित व्यवस्था करनी चाहिए जिससे ग्रामीण बालक कस्बों में रहकर विद्यालय के शारीरिक कार्य क्रमों में सम्मिलित हो अपना शारीरिक विकास कर सकें।

(६) इस सम्भाग के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के अध्यापक गण भी खेलों में भाग नहीं लेते क्योंकि वे शिक्षावर्तिका शिक्षा प्रणाली में शिक्षित हुए हैं और शारीरिक कार्य क्रमों से वंचित रहे आये हैं इसलिए उनकी रुचि -

स्वयंशारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों से नहीं होती है और वे बालक को भी इस - और आगे बढ़ने की प्रेरणा स्वयं नहीं दे पाते । अस्तु अध्यापकों को स्वयं खेलकूद में दक्ष होना चाहिए और बालकों को उचित प्रेरणा प्रदान करनी चाहिए ।

(७) प्राचार्यों के सफावों से जाहिर होता है कि विभाग शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों को बढ़ाने के लिए जोर नहीं देते - जोर देना तो दूर सामग्री तक देने की - उचित व्यवस्था नहीं हो पाती अतएव विभाग को समय-समय पर शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों की अनिवार्यता पर जोर देना चाहिए और समुचित द्रव्य तथा सामग्री देने की व्यवस्था करनी चाहिए ।

शारीरिक क्रियाएं और बाल विकास

उच्चतर माध्यमिक शिक्षा के लिए १४ से १८ वर्ष तक की आयु निर्धारित की गई है - और यही बालक की किशोरावस्था का प्रारम्भ काल है - इस समय बालक के शारीरिक तथा मनोबैज्ञानिक काल में क्रान्तिकारी परिवर्तन होते हैं इसी समय आवश्यक होता है कि बालक को उचित शारीरिक क्रियाओं का लगातार - अभ्यास कराया जाय इस अवस्था के लिए प्रमुखतः जमनास्टिक तथा एथलेटिक्स - शारीरिक क्रियाओं का अभ्यास कराया जाना अधिक समीचीन होता है । इस - क्रियाओं से :-

(१) बालकों की काश प्रकृति का शोधन होता है और कड़े व्यायाम के - अभ्यास से वे अपनी अतिरिक्त शक्ति का अच्छा उपयोग करते हैं उनमें सामुहिकता की भावना का विकास होता है । आत्म गौरव -आत्मप्रदर्शन का अवसर मिलता है इसलिए आवश्यक है कि इस उमर में शारीरिक क्रियाओं का अभ्यास कराया जाय

(२) शारीरिक क्रियाओं से बालकों के चारित्रिक गुणों का विकास होता है उनका नैतिक उत्थान होता है साथ ही उनमें सामाजिकता, सौन्दर्यानुभूति, - शारीरिक कार्य क्षमता आत्मानुशासन व्यवसायों के प्रति प्रेम और अवकाश समय का सदुपयोग करने की आदत बनती है - अस्तु विद्यालयों में इन कार्य क्रमों का आयोजन करना परमावश्यक है ।

इस प्रकार बालक के व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास करने के लिए इस शारीरिक क्रियाओं का आयोजन करना चाहिए ।

.....

विन्ध्य संभागीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं के शारीरिक शिक्षाण कार्याक्रमों के- अध्ययन का

सारांश

प्रस्तावना

शिक्षा का तात्पर्य बालक का सर्वांगीण विकास करना और विद्यालय एक ऐसा स्थल है जहाँ पर बालक को अपना विकास करने का अवसर प्राप्त होता है । बालक का एक मात्र मानसिक विकास कर देना शिक्षा का आशय नहीं है । शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क रहता है अतएव शिक्षा में शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का समावेश करना बहुत आवश्यक है । जिससे बालक के मानसिक विकास के साथ ही - शारीरिक विकास भी होता रहे और हमारा सिद्धान्त जो शिक्षा द्वारा बालक के व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास करना है पूरा हो जाय ।

माध्यमिक शिक्षा आयोग ने अपने प्रतिवेदन में आधुनिक शिक्षा के दोषों की ओर इंगित किया है जिनमें से (१) शिक्षा का एकांगी तथा सिद्धान्तिक होना- (२) बलैमान शिक्षा व्यावसायिक एवं प्राविधिक नहीं है और विद्यालयों के शिक्षण में शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का विशेष अभाव रहता है जिससे बालक के मांश-पेशियों स्नायुओं और सम्बन्धों का समुचित विकास नहीं हो पाता इससे बालक कौशल ददाता, अध्यवसाय और परितमशीलता नहीं सीख पाता । अतएव उच्चतर-माध्यमिक शालाओं में शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रम किस स्तर तक किये जाते हैं इसका अध्ययन करने का प्रयास किया गया है ।

प्रथम अध्याय

--विषय प्रवेश--

शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का अर्थ :-

यद्यपि शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का क्षेत्र बहुत व्यापक है तथापि-हमारा यहाँ पर विद्यालय के अन्दर होने वाली शारीरिक - क्रियाओं के अध्ययन से तात्पर्य है । शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रम का विद्यालय के पाठ्यक्रम एवं-सहस्रक्रीडा सहायी क्रियाओं में महत्व पूर्ण स्थान है अतएव पुस्तकीय अध्ययन के अतिरिक्त बालक के सर्वांगीण विकास के लिए शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का विशेष महत्व है । इस कार्य क्रमों को हम अधोलिखित मार्गों में बांट सकते हैं -

(१) शरीर विकाश सम्बन्धी क्रिया-विभिन्न खेल कूद
 (२) मांस पेशियों तथा स्नायु विकास संबंधी क्रियाएं-
 जमनाष्टिक(व्यायाम) एथलेटिक्स(कसरत)

(३) भावना वा विचार संबंधी क्रियाएं
 टीम गैम्स(सामूहिक खेल) प्रारंभिक चिकित्सा, रेडक्रास,
 -स्काउटिंग और गर्ल्स गाइड आदि)

(४) मनोरंजन संबंधी क्रियाएं - नृत्य तथा तेरना आदि ।

२-शोध कार्य के लक्ष्य

लक्ष्यों का स्पष्टज्ञान होना किसी भी कार्य की पूर्णता एवं सफलता का परिचायक होता है । शोध कार्य के लक्ष्य मानव जीवन के लक्ष्य हैं और मानव जीवन के लक्ष्य शिक्षा में समस्या मूलक तत्त्व हैं । इन समस्याओं को सुलझाने के लिए मानव जीवन के आर्थिक, आयोगिक, सामाजिक, शारीरिक, नैतिक तथा यांत्रिक तत्त्वों को समझना होगा ।

प्रस्तुत शोध कार्य के लक्ष्यों को दो भागों में विभक्त किया गया है :-

(१) अध्ययनकाल में होने वाले शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों तथा उनके तत्त्वों को जानना । और

(२) कक्षा की चारों दीवारों के बाहर होने वाले शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों को पर्यवेक्षण करना ।

३. भारत में इस दिशा में हुए शोध कार्य

वर्तमान शिक्षा पद्धति उन्नीसवीं सदी की देने है - उस समय में भारत वर्ष में और्जों का साम्राज्य था अतएव उन्होंने अपने आवश्यकतानुसार शिक्षा पद्धति का संगठन किया । इस समय बालक के सर्वांगीण विकास पर जोर नहीं दिया जाता था अतएव इस दिशा में काफी समय तक कोई अन्वेषण कार्य नहीं हुए । बाद में सन् १९२१ में शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों के सम्बन्ध में कार्य प्रारम्भ हुआ और श्री एच० सी० वक ने इस कार्य को प्रारम्भ किया । सर्व प्रथम मद्रास में वाई०एम०सी०ए० स्कूल स्थापना हुई और सन् १९३३ में लखनऊ में शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना हुई ।

४. विदेशों में हुए शोध कार्य का सिंहावलोकन

समारम्भ सर्व प्रथम यूनान में हुआ । वहां पहले वैयक्तिक खेल कूद, व्यायाम आदि होते थे बाद में सामूहिक खेल कूद होने लगे । मध्य काल में इंग्लैंड के पब्लिक स्कूलों में शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों का समारम्भ हुआ । विन्चेस्टर कालेज में १३८३ई० में इन शारीरिक क्रियाओं के लिए कुछ नियम भी निर्धारित कर दिये गये, अमेरिका में सन् १८११ में फुटबॉल इक्वैटर अकेडमी की स्थापना हुई ।

द्वितीय अध्याय

शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों का शिक्षा में महत्त्व

शिक्षा का अभिप्राय

पहले शिक्षा का तात्पर्य मतिष्क को ज्ञान से भरना था । अब यह अभिप्राय नहीं रह गया । केवल पुस्तकीय ज्ञान मात्र से बालकों का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है । शिक्षा व्यापक अर्थ लिया जाने लगा है । संकुचित अर्थ में केवल विद्यालय के बहार दिवारी के भीतर की शिक्षा मात्र मानी जाती थी - इससे बालक को जीवन की पूर्ण शिक्षा नहीं मिल पाती थी । शिक्षा का अर्थ लैटिन भाषा के एडुकेटम शब्द से लाया जाता है जिसका अर्थ है अणु मति देना अर्थात् अंतर्निहित शक्तियों को बाहर की ओर विकासोन्मुख करना एडुकेशन शब्द को विभिन्न शारीरिक मानसिक स्वप्नैतिक शक्तियों के विकास वा प्रादुर्भाव का पर्याय माना गया है ।

शिक्षा की आवश्यकता :-

मानव जीवन के लिए शिक्षा की आवश्यकता सर्वमान्य है व्यक्ति के विकास, उसके उन्नयन, जीवन यापन की क्षमता तथा कार्य पटुता आदि के लिए शिक्षा की अनिवार्यता स्वयं सिद्ध है । शिक्षा द्वारा रचनात्मक शक्ति का विकास होता है और मानव समाजोपयोगी बन जाता है ।

३- शिक्षा में सफ़रिक शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों का समन्वय

शिक्षा का अर्थ उस समय तक पूर्ण नहीं होता जब तक कि बालक कुछ करना न सीख जाय । आज संसार का औद्योगिकरण हो रहा है - इस - व्यावसायिक युग के साथ साथ चलने के लिए आज अपने देश को अध्यापक और वकीलों की आवश्यकता उतनी नहीं है जितनी की कारीगरों, परिश्रम करने वालों और यांत्रिक कार्य में दक्ष लोगों की है । शिक्षा का तात्पर्य केवल बालक का मानसिक विकास करने में पूरा नहीं हो जाता बल्कि उसके साथ उसका

शारीरिक विकास करना भी आवश्यक है अतएव विद्यालयों में सफ़ईक शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों का आयोजन करना परमावश्यक है शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास से बालक स्वस्थ, निरोग, अध्यवयी और कला कौशल में दक्ष हो जाते हैं भावी जीवन यापन के लिए उन्हें एक प्रसन्न मार्ग मिल जाता है। इतना ही नहीं शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों से उनका उचित मनोरंजन भी होता है और वे विद्यालय से अनुराग करना सीख जाते हैं। अतएव शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों का समावेश करना अनिवार्य है।

तृतीय अध्याय

शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों के उद्देश्य

शिक्षा स्वयं एक सौंदर्य क्रिया है और बालक का स्वभाव ही क्रियाशील होता है। इस प्रकार पाठ्य क्रमान्तर्गत शारीरिक क्रियाओं का उद्देश्य युक्त होना आवश्यक है -। शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों के उद्देश्य लगभग पाठ्यक्रमों के उद्देश्यों से मिलते जुलते हैं परन्तु विशेष रूप से बालक की शारीरिक स्वस्थता, कार्य क्षमता, कौशल दक्षता उच्च नैतिकता और अतिरिक्त समय का सदुपयोग करने की शिक्षा देना शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों के उद्देश्य के अन्तर्गत है।

शिक्षाविद रैन शारीरिक क्रियाओं के उद्देश्यों का निराकरण करते हुए कहता है कि शारीरिक क्रियाएँ शिक्षालय के पश्चात् अवकाश को बर्बाद करदान में बदलती तथा जीवन के बोझ को आनन्द मय बनाती हैं। शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों के कुछ विशिष्ट उद्देश्य अधोलिखित प्रकार से हैं --

शक्तिशाली राष्ट्र का निर्माण

स्वस्थ नागरिक देश की पूंजी हैं। अतएव शिक्षालयों का कर्तव्य है वे स्वस्थ नागरिकों का निर्माण करें। विद्यालयों में आयोजित शारीरिक कार्य क्रमों के अभ्यास से बालक का शरीर स्वस्थ, सुदौल और सगठित बन जाता। उसमें परिश्रम शीलता और कठिन काम करने के लिए साहस आ जाता है। जब तक शरीर स्वस्थ अच्छा नहीं होगा तब तक कोई भी मतिष्क में उठा हुआ विचार कार्य रूप में परिणित किया जा सकता इस लिए शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों का अभ्यास करा कर शरीर की शक्तिशाली बनाना है जिससे - शक्तिशाली राष्ट्र निर्माण किया जा सके।

आयोजिक युग के लिए कार्य कुशल कारीगर

शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रम का अभ्यास करते करते बालक में अपने आप -
कुशल दक्षता का उदय हो जाता है । और वह भावी जीवन के कोई न कोई व्यवसाय
चुन लेता है - क्योंकि शारीरिक क्रियाओं से उसकी प्रतिमाओं का विकास हो जाता है
इस प्रकार से कुशल कारीगर हमारे देश को समृद्ध बनाने में अच्छा योगदान करेंगे-। संसार
में आर्थिक तथा आर्थिक क्रांति हो रही है इसके लिए आज हमें-वकील और अध्यापकों
की अपेक्षा कुशल काम करने वालों की आवश्यकता है-जिनका निर्माण विद्यालयों में -
आयोजित शारीरिक कार्यक्रमों द्वारा होता है ।

चरित्र और सामाजिकता का विकास

विद्यालयों में आयोजित शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रमों के द्वारा में सहानुभूति ,
सहयोग, शिष्टता आत्मानुशासन तथा बंधुत्व की भावना का निर्माण होता है-इस प्रकार
उसमें अच्छी-अच्छी आदतें आती हैं और वह अपना चरित्रक विकास कर लेता है। शारीरिक
क्रियाओं का प्रभाव उसके सैवगात्मक जीवन पर भी पड़ता है । सामूहिक खेलों और मनोरंजन
क्रियाओं द्वारा बालक में उत्तम सामाजिकता के गुणों का विकास होता है ।

मांस पेशियों, स्नायुओं तथा कर्माँन्द्रियों का विकास

शारीरिक क्रियाओं का सतत अभ्यास करने से मांसपेशियों का विकास हो जाता
है और उसके साथ साथ स्नायुओं का भी विकास हो जाता है । हर शारीरिक क्रिया का
संबंध किसी न किसी कर्माँन्द्रिय से रहता है अतएव इनके अभ्यास से कर्माँन्द्रियाँ विकसित
हो जाती हैं और बालक के मतिष्क तथा हाथ का सीधा संबंध स्थापित हो जाता है -
जिससे उसके मतिष्क में जो विचार उठे उनको हाथ या कर्माँन्द्रियाँ रचनात्मक रूप दे देता है
मांस पेशियों के विकास से+ बालक की कार्य क्षमता बढ़ जाती है । अभ्यास के लिए -
शारीरिक क्रियाओं का चुनाव करते करते - बालक अपनी कुशल दक्षता के आधार पर जीवन
यापन के लिए किसी न किसी उद्योग का चुनाव कर लेता है इस प्रकार से देश की आर्थिक
उन्नति में बालक सहायक सिद्ध होता है । कर्माँन्द्रियों के विकास के आधार पर ही माष्टरी
आदि कई शिक्षा प्रणालियाँ प्रचलित की गईं - और पूर्ण सफलता मिल रही है ।

स्वस्थ मनोरंजन तथा अवकाश के समय का सदुपयोग

बालक अक्सर अपने अवकाश काल में गन्दी आदतें सीखते हैं और आमोद-प्रमोद के
गलत तरीकों को काम में लाते हैं । जिससे उनका नैतिक पतन हो जाता है । परन्तु -

शारीरिक क्रियाओं के अन्तर्गत बहुत ही ऐसी क्रियाएँ हैं जैसे नृत्य, तैरना आदि इससे बालक अपनी मानसिक थकान शीघ्र दूर कर लेता है और उसका उचित मनोरंजन भी हो जाता है। विद्यालय के पश्चात् अवकाश काल को वह शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास में बिताता है इसलिए अपने कौशल का विकास करता हुआ औद्योगिक कामता युक्त हो जाता है और अवकाश के समय को उद्योगों में बिताने लगता है-इस तरह अवकाशकाल का सदुपयोग करना सीख जाता है। इन्हीं विशिष्ट उद्देश्यों को लेकर शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का आयोजन विद्यालयों में करना चाहिए।

-----000-----

चतुर्थ अध्याय

शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रम एवं बाल विकास

बाल विकास विषयक लोगों में सबसे अधिक प्रोत्साहक एवं सहायक खोज यह नवीन धारणा है कि बालक केवल आकार में ही नहीं बढ़ता अपितु उसका सर्वांगीण विकास होता है। पहिले सोचा जाता था कि बालक का मानसिक व सम्बैगात्मक विकास उतना ही रहता है जितना कि वह जन्म के समय अपने साथ लेकर आता है। केवल समय के साथ उसके शरीर का आकार बढ़ता जाता है परन्तु ऐसी बात नहीं है बालक का शरीर तो बढ़ता ही है साथ ही साथ उसका मानसिक तथा संवेगात्मक विकास भी होता रहता है। अस्तु शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास से बालक के शारीरिक विकास के साथ - साथ - मानसिक - वा सम्बैगात्मक ज्ञान में भी विकास होता रहता है। सर्व प्रथम हम अध्ययन करेंगे कि-शारीरिक क्रियाओं से - इन्द्रियों का विकास किस प्रकार होता है।

इन्द्रिक विकास एवं शारीरिक कार्य क्रम

प्रत्येक शारीरिक क्रिया का किसी न किसी कर्मेन्द्रिय से संबंध रहता है - अतएव सम्बन्धी क्रिया का अभ्यास करते करते वह इन्द्रिय अपने काम में दक्ष हो जाती है और उसकी यह दक्षता -- कालान्तर में औद्योगिक दक्षता का रूप धारण कर लेती है और बालक अपने जीवन यापन का उत्तम तरीका निकाल कर देश की - आर्थिक उत्थान में योग देता है। शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास से बालक थकावट पर विजय पाना और दूसरे काम के लिए शक्ति प्राप्त कर लेता है। शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास से रक्त की लाल टिक्तिका बढ़ती है और होमो-ग्लोबि-

की वृद्धि होती है जो रक्त के साथ प्राण वायु को अन्य शारीरिक अंगों तक अधिक मात्रा में पहुंचती है - इस प्रकार से शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास से इन्द्रियां - विकसित होती हैं।

स्नायु तथा मांस पेशियों का विकास

उच्चतर माध्यमिक शिक्षा तक पहुंचते पहुंचते बालकों की - किशोरावस्था प्रारम्भ हो जाती है। इस अवस्था के बालकों को परिश्रम साध्य शारीरिक - क्रियाओं का अभ्यास कराना चाहिए। इसके उपयुक्त होते हैं जमनास्टिक (व्यायाम) तथा स्थेलिटिक्स (कसरत) इनके अभ्यास से बालकों के मांस पेशियों का विकास होता है और उनकी कार्य क्षमता बढ़ती है। मांस पेशियों के विकास साथ-स्नायुओं का भी विकास होता है और जब मांस पेशियों तथा स्नायुओं का विकास हो जाता है तो अभ्यास करते रहने पर मांसपेशियों और स्नायुओं में आपस में सहकारिता की शक्ति उत्पन्न हो जाती है इस प्रकार सभी इन्द्रियां विचारों की अनुगामिनी बन जाती हैं। और बालक जिस कार्य के करने को सोचता है उसको तुरन्त रचनात्मक रूप दे देता है। मांस पेशियों के विकास से बालक की कार्य क्षमता में भी वृद्धि होती है वह अधिक देर तक काम करने योग्य बन जाता है। बालक की कौशल दक्षता की अवस्था ५ से २० वर्ष तक की बतलाई गई है और उच्चतर माध्यमिक शिक्षा के लिए आयु १४ से १८ वर्ष तक की बतलाई गई - अतएव यही अवस्था है जिसमें बालक की मांस पेशियों का स्नायु विकास कर उसमें कौशल दक्षता की योग्यता ला दी जाय।

विचार विकास एवं शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रम

शारीरिक क्रियाओं से अभ्यास से बालकों के विचार - विकसित हो जाते हैं जिससे वे कठिन परिस्थितियों में भी सौच विचार कर काम करने योग्य बन जाते हैं। यह विचार शक्ति केवल शारीरिक कौशल की दक्षता में ही सहायक नहीं होती अपितु लिंग हुए तत्वों की उपयुक्तता वा वैज्ञानिक तत्वों को तार्किक ढंग से विचार कर उनका निष्कर्ष निकालने में सहायक होती है। व्यक्ति कठपुतली मात्र नहीं है कि जिसके कार्य पर पड़े प्रतिविम्ब का संक्य मात्र हो बल्कि विवेक युक्त विचार का सम्बन्ध उन पूर्व वैचारिक अनुभवों पर आधारित है कि जिनमें बाद तक प्रभाव छोड़ जाने की क्षमता हो। -प्र इस प्रकार का विचार विकास एक - मात्र शारीरिक क्रियाओं से ही सम्बन्धित सकता है।

सम्बन्धात्मक विकास एवं शारीरिक शिक्षा का कार्य क्रम

जब तक बालक का सम्बन्धात्मक विकास नहीं होता तब तक उपरोक्त तीनों

विकास निरर्थक रहते हैं। किशोरावस्था में बालक संवेगों से युक्त रहता है इसलिए आवश्यक है कि उसके संवेगों का शारीरिक क्रियाओं द्वारा विकास किया जाय कोई भी क्रिया जो आदमी करता है उसके संचालक संवेग ही होते हैं। ये संवेग ही हैं जो सैनिकों को देश के लिए मर मिटने में उतार कर देते हैं -। यदि उनको देश भक्ति की भावना से प्रेरित न किया जाय तो वे शारीरिक शक्ति रखते हुए देश पर मर मिटने के लिए तैयार न हों। अस्तु शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास से संवेग -लोकोपकारी कार्यों को करने के लिए प्रेरणा देते हैं - तथा विध्वन्सात्मक कार्यों को करने से रोकते हैं।

-----000-----

पंचम अध्यास

विन्ध्य संभागीय शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का विश्लेषण

300

विन्ध्य परिचय

10

विन्ध्य-प्रदेश विभागात् सन् १९४८ में बघेलखण्ड तथा बुन्देलखण्ड की २५ देशी रियासतों को बिलीनी करण के फलस्वरूप हुआ। इसका क्षेत्रफल - २३६०३ वर्गमील है और इसकी आबादी ४२५३३७४ है। इसमें आठ जिले थे विन्ध्य संभाग में १०५ उच्चतर माध्यमिक शालाये हैं और जिनमें २५१०८ विद्यार्थी शिक्षा पा रहे हैं अब यह संभाग मध्य-प्रदेश का एक प्रमुख भाग है यह भारत का पिछड़ा हुआ प्रदेश माना जाता है। किन्तु पंचवर्षीय योजनाओं के द्वारा इसकी प्रगति हो रही है। शिक्षा क्षेत्र भी उल्लेखनीय प्रगति हो रही है किन्तु यह - संस्थात्मक है गुणात्मक नहीं। अतः इस संभाग के अंतर्गत उच्चतर माध्यमिक शालाओं में आयोजित किये जाने वाले शारीरिक शिक्षाण कार्य क्रमों का - विश्लेषण करने की चेष्टा की गई है। इन क्रियाओं को नौ भागों में बाटा गया है।

१-सामूहिक खेल (आंतरिक तथा बहिर्द्वार)

२-कसरत (एथलेटिक्स)

३-जुमनास्टिक (व्यायाम)

४-नृत्य

५-तैरना

६-बाध क्रियायें

७-विविध कार्य-क्रम ८-समात्मक कार्य-क्रम ९-समारोह तथा प्रतियोगि-तायें

(१) सामूहिक खेल

शिक्षा में खेल कूद महत्व सर्व मान्य है और शारीरिक विकास के लिए खेल-कूद अत्यावश्यक है। विन्ध्य संभाग में उनका संगठन अभी पूर्ण रूपका नहीं किया जा सकता ४७ विद्यालयों के प्राप्त उत्तरों से विदित हुआ है कि उन शालाओं में १५२८६ विद्यार्थी विधाध्यन करते हैं जिनमें खेलने के लिए २७८ क्रीड़ा स्थल हैं। ■: विद्यालयों में बिलकुल क्रीड़ा स्थल नहीं हैं। इसलिए ७१.२० प्रतिशत छात्र क्रीड़ास्थलों के अभाव के कारण खेलों से वंचित रह जाते हैं। विद्यालयों में फुटबाल, बाली बाल तथा हाकी के लिए सम्मिलित मैदान वही। बालिका विधलयों में कबड्डी और खो-खो को छोड़ कर अन्य किसी सामूहिक खेल खेलने की व्यवस्था नहीं है। विद्यालयों में आंतरिक खेलों में कैरम, लूडी, सांप और सीढ़ी, पिंग्यांग और सतरंज आदि खेल जाते हैं। बाह्य खेलों में फुटबाल, बालीबाल, हाकी, बैडमिन्टन, कबड्डी और खो-खो खेल जाते हैं। इन्हीं खेलों मात्र से बालक का सम्पूर्ण शारीरिक विकास नहीं हो पाता फिर भी इन खेलों से २८.८० प्रतिशत बालक लाभान्वित होते हैं।

(२) एथलेटिक्स (कसरत) जमनाष्टिक (व्यायाम)

किशोरावस्था के लिए कसरत और व्यायाम अत्यावश्यक है। परन्तु इस संभाग के अन्तर्गत कतिपय विद्यालय में ये शारीरिक क्रियायें आयोजित की जाती हैं। जिसमें कुल छात्र संख्या के १०.६ प्रतिशत बालक भाग लेते हैं शेष ८९.४ प्रतिशत बालक इस शारीरिक क्रिया के लाभ से वंचित रह जाते हैं। १० व्यायाम शालायें ११ अखाड़े हैं जो इतनी - विशाल छात्र संख्या के लिए बिलकुल अपर्याप्त हैं-। व्यायाम शालाओं और अखाड़ों की दशा दयनीय है उनमें रोशनी, हवा और स्वच्छता का प्रबंध नहीं रहता है, सामग्री तथा पोशाक रखने व बदलने के ---४ कमरे हैं किसी बालिका विद्यालय में कसरत और व्यायाम के लिए कोई प्रबंध नहीं है - बालिकायें इस कार्य क्रमों में रुचि लेती हैं परन्तु व्यायाम सम्बन्ध शालाओं के अभाव में वे अपना विकास नहीं कर पाती ■ सामग्री की व्यापक कमी है। निदेशकों का विशेष अभाव है। कसरत की क्रियाओं के अन्तर्गत दौड़ना, कूदना फेंकना, और बजन उठाने आदि की क्रियाएँ की जाती हैं। और व्यायाम के अन्तर्गत पैरल्लवार, हारीजैष्टलवार और कुस्ती लड़ना आदि की क्रियायें की जाती हैं। समय विभाजक चक्र में समय नहीं दिया जाता।

नृत्य

शारीरिक चंचलता और मांसपेशियों के विकास वा स्फूर्ति के लिए नृत्य की - विशेष आवश्यकता है। परन्तु इस संभाग के अन्तर्गत एक भी बालक शालाओं में नृत्यों

का आयोजन नहीं किया जाता है - जिससे से प्रमुख नृत्य शृंगारिक वा बाध्यत्री के साथ रंग मंच पर नाचे जाने वाले नृत्य हैं। शास्त्रीय व उत्तम कौटि के नृत्यों का कोई आयोजन नहीं किया जाता। नृत्यशालाओं की संख्या ४ है और नृत्य में भाग लेने वाले छात्राओं की संख्या ३६७ है जिसके लिए ४ नृत्य शालाएँ बिलकुल अपर्याप्त हैं। एक भी सुसज्जित नृत्य शाला इस संभाग के अन्दर नहीं है। नृत्य सामग्री का व्यापक अभाव है - निर्देशक तथा निर्देशिकाओं की भी कमी है।

तैरना

इस शारीरिक क्रिया में भागलेने वाले छात्रों की संख्या १६५ है जो कुल छात्र संख्या का १.४ प्रतिशत है। परन्तु एक भी विद्यालय में तैरने के लिए पोखरा तथा तालाब नहीं हैं। फिर भी तैरने वाले बालकों की संख्या दर्शायी जा रही है इससे अपष्ट है कि अपने सामाजिक जीवन में रहकर तैरना सीखता होता और - उसका अभ्यास करता होगा - निर्देशकों का व्यापक अभाव है। समय विभागचक्र में समय नहीं दिया जाता।

वालय क्रियाएँ

विद्यालय में वालय क्रियाओं का आयोजन किया जाता है जिसमें ३.०१ छात्र सम्मिलित होते हैं जो कुल छात्र संख्या का १.७२ प्रतिशत मात्र है। वालय क्रियाओं में शिविर लगाना, सड़किल चलाना, और बात्रायें की जाती हैं विशेष धना भाव के कारण ये क्रियाएँ सफलता पूर्वक नहीं सम्पन्न की जाया करती विद्यार्थी रुचि तो लेते हैं परन्तु फिर भी उचित व्यवस्था के अभाव में इस दिशा में अपना विकास नहीं कर पाते।

विविध शारीरिक कार्य क्रम

इन कार्य क्रमों के अन्तर्गत सैनिक शिक्षा (एन०सी०सी०) पी०टी० ड्रिल, स्काउटिंग तथा गर्ल्सगाइड आदि की क्रियाएँ सम्मिलित हैं। सैनिक शिक्षा का आयोजन १२ विद्यालयों में किया जाता है तथा २.२५ छात्र इसमें भाग लेते हैं। निर्देशक और सामग्री भी पर्याप्त है। पी०टी० में ५.२ प्रतिशत बालक भाग लेते हैं स्काउटिंग ६८५ बालक भाग लेते हैं इस प्रकार कुल मिला कर इन क्रियाओं में ३४.५ बालक भाग लेते हैं जो सामूची छात्र संख्या का १.८२ प्रतिशत भाग है। बालकों के पोशाक की उचित व्यवस्था नहीं है। निर्देशकों का भी अभाव है। बालिकाओं शालाओं में भी सैनिक शिक्षा का प्रशिक्षण दिया जाता है।

सामाजिक कार्य क्रम

इन क्रियाओं के अन्तर्गत विद्यालयों में प्रारम्भिक चिकित्सा

रेलक्रास सोसायटी तथा श्रमदान आमतौर से विद्यालयों में आयोजित किये जाते हैं जिनमें कुल २५० छात्र भाग लेते हैं जो छात्र संख्या का १.६८ प्रतिशत मात्र है। प्रभाव रूप से श्रमदान में ही बालक भाग लेते हैं --- प्रारम्भिक चिकित्सा शालाओं में है।

समारोह तथा प्रतियोगिताएँ

इस संभाग की उच्चतर माध्यमिक शालाओं में - समारोहों के अन्तर्गत प्रतियोगिताएँ रैली तथा पर्वों का आयोजन किया जाता है। वार्षिक खेल कुद समारोह आमतौर से सभी विद्यालयों में मनाया जाता है। इन कार्यक्रमों में भाग लेने वाले छात्रों की संख्या है जो कुल छात्र संख्या ८५ प्रतिशत है। प्रतियोगिताओं के आधार पर पुरस्कार आदि का भी आयोजन किया जाता है परन्तु धनभाव के कारण ये अधिक अच्छी प्रकार नहीं मनाये जाते। घनागवन का एक मात्र जरिया - क्रीड़ा शुल्क है। -

क्रीड़ा शुल्क

सभी उच्चतर माध्यमिक शालाओं की कक्षा -

कक्षा	प्रति छात्र	मासिक
६	२५ नये पैसे	४
१०	२५ नये पैसे	४
११	२५ नये पैसे	४

२५ नये पैसे प्रति छात्र प्रति मास की दर से फीस वसूल की जाती है। इसी धन से क्रीड़ा सामग्री खरीदी जाती है - उसकी परम्पत आदि करायी जाती टूनमिन्ट समारोह आदि का आयोजन इसी धन से किया जतफ जाता है। इस प्रकार इतने समारोहों को मनाने और क्रीड़ा सामग्री क्रय करने के लिए क्रीड़ा शुल्क का धन पर्याप्त नहीं होता अतएव ७५ प्रतिशत प्राचार्यों ने प्रस्तावित क्रीड़ा शुल्क को २५ नये पैसे के स्थान में ५० नये पैसे कर देने के लिए सलाह दी-जो सचित भी हैं शारीरिक क्रियाओं में भाग न ले सकने की कठिनाइयाँ

कतिपय कठिनाइयों के कारण बालक शारीरिक क्रियाओं में भाग नहीं ले पाते उनमें मुख्य है, सामग्री की कमी, क्रीड़ा स्थलों का अभाव, आवश्यकता से अधिक गृह कार्य, अभिभावकों के रुचि की कमी, विभाग दबाव की कमी और दूर दूर से पढ़ने आने के कारण बालक इन शारीरिक क्रियाओं में भाग नहीं ले पाते।

अभ्यास का निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध कार्य के अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि सैद्धांतिक कार्य मात्र से बालक समुचित विकास अपेक्षित नहीं है उसके लिए विद्यालयों में - शारीरिक शिक्षण कार्य प्रोग्राम की आयोजन किया जाना परमावश्यक है। विविध शारीरिक क्रियाओं का निष्कर्ष नीचे लिखित सीधों में वर्णित है।

१- सामूहिक खेल

विन्ध्य संभागीय ६५ प्रतिशत उच्चतर माध्यमिक शालाओं में सामूहिक खेलों का आयोजन किया जाता है। किसी भी बालक के विद्यालय में - फुटबाल वालीबाल, बॉल बास्केट का खेल नहीं खेला जाता। बालिकाएँ सामूहिक खेलों में क्वडरी और खो-खो के अलावा किसी भी खेल में भाग नहीं लेती -। बाल की भी संख्या का २८-८० प्रतिशत भाग लेता है। बालिकाएँ अधिकतर हण्डर गैम्स में भाग लेती हैं। जिनमें फ्रिबॉल स्नेक लैब आदि आते हैं।

,Sc.
D.
of

२- कसरत तथा व्यायाम

४७ विद्यालयों में से केवल १५ विद्यालयों में कसरत तथा व्यायाम का आयोजन किया जाता है। इन क्रियाओं से १०-६ प्रतिशत बालक भाग लेते हैं। किसी भी बालिका विद्यालय में इनका आयोजन नहीं किया जाता। और न बालिकाएँ इन क्रियाओं में भाग ले पाती -। व्यायामशालाओं और अखाडों का अभाव है। निदेशक की कमी के कारण ये क्रियाएँ सफलता पूर्वक नहीं आयोजित की जा सकती। समय विभाजक चक्र में इनसे कोई समय निर्धारित नहीं है। इन कार्यक्रमों को सम्पन्न करने हेतु सामग्री का व्यापक अभाव है।

नृत्य

कन्या शालाओं में जिस प्रकार से कसरत या व्यायाम आदि का आयोजन नहीं किया जाता ठीक उसी प्रकार से बालकों की शालाओं में - नृत्य आयोजन नहीं किया जाता। केवल बालिकाएँ इन क्रियाओं में भाग लेती हैं। जिनका प्रतिशत १-६५ है। नृत्य शालाओं में सामग्री और निदेशकों का व्यापक अभाव है।

तेरने की क्रियाएँ

इस भाग के अंतर्गत किसी भी शाला में तेरने की क्रियाओं का आयोजन नहीं किया जाता - बालक अपने सामाजिक परिवेश में तेरना सीखता है। सामाजिक दृष्टि से सम्मिलित होने वाले छात्रों का प्रतिशत १-४ है। जो अत्यन्त कम है। एक में विद्यालय में पोखरा या तेरने के लिए तालाब नहीं है।

६-

बाह्य क्रियाएँ

इस क्रियाओं में बालकों की संख्या का १-७३ प्रतिशत भाग लेता है और कतिपय विद्यालयों में नाम मात्र के लिए इन क्रियाओं का आयोजन किया जाता है। अध्यापक इन क्रियाओं में अपने बालकों को भाग लेने से रोकते हैं। विद्यालयों में घना भाव के कारण ये क्रिया आयोजित नहीं की जा सकती।

७-

विविध कार्यक्रम

इन कार्य क्रमों १-५० प्रतिशत भाग लेते हैं। इनमें बालिकाएँ भी सम्मिलित होती हैं। - इन क्रियाओं में सैनिक शिक्षा का भी अच्छा आयोजन किया जाता है। यद्यपि सैनिक शिक्षा है बहुत कम विद्यालयों में। बाकी पी टी स्कूलों का सामूहिक प्रशिक्षण किया जाता है। समय विभाग चक्र के अंतर्गत अंतिम घण्टे में इसका आयोजन किया जाता है। निर्देशकों के अभाव में बालक इस घण्टे में घर चले जाते हैं। अतः हर एक कम बालक लाभान्वित हो पाते हैं।

८-

सामाजिक क्रियाएँ

बहुत कम विद्यालयों में आयोजित की जाती है - केवल २४ प्रतिशत मात्र विद्यालयों में आयोजित किया जाता है इस प्रकार इन क्रियाओं में १-६८ प्रतिशत बालक भाग ले पाते हैं। शेष वंचित रह जाते हैं।

६- समारोह तथा प्रतियोगिताएँ

इन क्रियाओं में कुल बालकों की संख्या का २-५० प्रतिशत लाभान्वित होते हैं। यद्यपि बालक इन क्रियाओं से सम्पन्न आनंद में सम्मिलित हैं तथापि घना भाव के कारण विद्यालय आयोजित नहीं करवा पाते।

आय के आते

आय के आते में केवल ३१६६ शुल्क है वह भी २२५ नये पैसे प्रति

प्रति मास वसूल की जाती है जो सर्वथा अपर्याप्त है। विद्यालयों से प्राप्त उत्तरी

में निर्दिष्ट है कि यह शुल्क बढ़ा कर ५० नये पैसे प्रति बालक की दी जाय।
सकल या जमा द्वारा अनुदान किसी भी विद्यालय को नहीं दिया जाता। इसी
शुल्क में खीसा सामग्री क्रय की जाती है।

सप्तम अध्याय

शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों की समायोजना हेतु निर्देश

शोध अध्ययन से उत्तरी से विवित हुआ है इस समाग
क उच्चतर माध्यमिक शालाओं में शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों के समुचित -
संगठन नहीं किया जाता। जिससे बालक ब्रागे के आदौगिक के लिए उपयुक्त -
निकल नहीं पाते - अतएव इनकी समायोजना हेतु अधोलिखित सुझाव प्रस्तुत किये
जा रहे हैं।

मार्ग दर्शन

१- बालकों के मार्ग दर्शन की उचित व्यवस्था न होने के
कारण - बालक इन क्रियाओं से लाभान्वित नहीं हो पाते बल्कि शारीरिक क्रियाओं
हैं जिनके लिए व्यक्तिगत रूप से मार्ग दर्शन की आवश्यकता है अतएव विद्यालयों
में प्रशिक्षित शिक्षकों की संख्या बढ़नी चाहिए।

२- जमनास्टिक तथा स्थैले टिक्स के शारीरिक क्रियाओं
के लिए - वैयक्तिक मार्ग दर्शन की आवश्यकता है।

३- समय २ पर विद्यालयों में शारीरिक शिक्षण विशेष
ज्ञों के व्याख्यातों तथा प्रदर्शनों का आयोजन किया जाय। ताकि बालक अपना मार्ग
प्रदर्शित कर सकें।

४- पाठ्यक्रमगत अन्य विषयों के शिक्षण की भांति
इसका भी सिद्धान्तिक शिक्षण किया जाय। तथा समय विभाजक चक्र में इनको समय
दिया जाय।

५- अध्यापकों को नवीन तम क्रियाओं के सीखने के लिए
रिफरेंसर शैम के लिए भेजा जाय।

६- विद्यालयों में शारीरिक शिक्षण कार्य क्रमों के अध्यात्मिक
उपयुक्त साहित्य दिया जाय।

स्वास्थ्य शिक्षा

१- कार्य के बाद बालकों के लिए मध्याह्न में नास्ते का आयोजन किया जाय । छात्र बालकों के नास्ते का प्रबन्ध विभाग की श्रेय किया जाय - परन्तु यदि यह संभव हो प्राचार्य इसका आयोजन बालकों से चन्दा लेकर करावे जैसा कि कुछ प्राचार्यों ने सुझाव दिया है ।

२- जिस प्रकार नास्ता आवश्यक है ठीक उसी प्रकार काम के बाद अवकाश का समय दिया जाय ताकि बालक अपनी लाने हुई शक्ति वापस पा सके ।

३- बालकों के पाठ्यक्रम की व्यवस्था की जाय यह अभिभावकों की जिम्मेदारी होगी कि वे अपने बालकों को निर्धारित पाठ्यक्रम पढ़वायें ।

४- विद्यालयों के आस पास सफाई और स्वच्छता का प्रबन्ध होना चाहिए और कक्षा कमरे तथा खेल के मैदानों में उचित रोशनी और हवा का प्रबन्ध होना चाहिए

५- विद्यालयों में प्रारंभिक चिकित्सा की आवश्यकता होनी चाहिए विभाग को प्रत्येक विद्यालयों में प्रारंभिक चिकित्सा का प्रबन्ध करना चाहिए ।

६- विद्यालयों में मासिक डाक्टरी निरीक्षण होनी चाहिए तथा उनके पतलार हरे बालों पर बालकों को अभय कराना चाहिए । डाक्टरी जांच का रिकार्ड रक्ता जाय ।

मूल्यांकन

१- शारीरिक शिक्षा की सैद्धान्तिक परीक्षा ली जाना चाहिए और अन्य विषयों के अंकों के साथ इसके में प्राप्तियों का जोड़ देना चाहिए । तथा अनिवार्य विषयों की प्राप्ति इसमें भी उत्तीर्ण होना आवश्यक होना चाहिए ।

२- जिस प्रकार से इसकी सैद्धान्तिक परीक्षा आवश्यक है उसी प्रकार से प्रयोगात्मक परीक्षा ली जानी चाहिए । और इसके प्राप्तियों का बालक सफलता तथा -
विद्यार्थी में गणित पढ़ना चाहिए ।

६- शारीरिक क्रियाएँ और बाल विकास

१- उच्चतर माध्यमिक शिक्षा के लिए १४ से १८ वर्ष तक की आयु निर्धारित की गई है। यह किशोरा वस्था का प्रारंभ काल है। इस समय बालक में क्रान्तिकारी मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में बालक को परिश्रम साधन शारीरिक क्रियाओं का अभ्यास कराना चाहिए इसके लिए जमने-झिटक तथा स्थैलेटिक्स कार्य श्रमों की आयोजन समाधान होगा।

२ परिश्रम साधन शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास से बालकों की आन्तरिक शक्ति का सदुपयोग होता है और उनकी कसौटता की भावना का उचित साधन होता है। अस्तु इन कसरतों तथा व्यायामों अभ्यास बालक तथा बालिकाओं के लिए समान रूप से कराना चाहिए। शारीरिक - क्रियाओं के अभ्यास से बालकों में आत्मगौरव तथा आत्म सम्भाव की भावना का विकास होता है।

३- शारीरिक क्रियाओं के अभ्यास से बालकों के - चारीत्रिक - गुणों का विकास होता है। उनमें सामाजिकता की भावना सौन्दर्य - रुचि शारीरिक कार्य क्षमता आत्म कुशल की आदत बनाना होती है।

अतएव बालक के व्यक्तित्व का संतुलित विकास करने के लिए - शारीरिक शिक्षण कार्य श्रमों का आयोजन विद्यालयों में करना चाहिए।

शारीरिक क्रियाओं में भाग न ले सकने के कारण :-

इन कारणों में मुख्य कम है अभिभावकों के अभिरूचि की कमी है। कतिपय शालाओं के अध्यापक भी केवल सैद्धान्तिक शिक्षण पर ही जोर देते हैं तथा शारीरिक शिक्षण कार्य कर्मों पर परदा डाल देते हैं। विद्यालय में दूर ग्रामों से पढ़ने आने के कारण भी बालक उन कार्य कर्मों में भाग नहीं ले पाते। सामग्री, क्रीडास्थलों, व्यायामशालाओं और निदेशकों का व्यापक अभाव रहता है। बालक गृह कार्य में संलग्न रहने के कारण भी शारीरिक शिक्षण कार्य कर्मों में भाग नहीं ले पाते।

प्रमुखतः विभाग शारीरिक कार्य कर्मों को बढ़ाने पर जोर नहीं देता इसलिए विद्यालयों में इनका व्यापक अभाव दृष्टि गोचर होता है। इस प्रकार से उच्चतर माध्यमिक शालाओं में आयोजित शारीरिक क्रियाओं का विश्लेषण है। इसके अतिरिक्त विद्यालयों के प्राचार्यों ने विद्यालयों में खेलने के लिए भारतीय खेलों के लिए सुझाव दिए हैं। भारतीय खेल भारतीय उच्चतर माध्यमिक शालाओं के लिए उपयुक्त हैं इसलिए कि भारत एक गरीब देश है और भारतीय खेलों में धन की आवश्यकता नहीं है।

५ विद्यालय के प्राचार्यों ने शारीरिक क्रियाओं के अन्तरगत योग-आसन आदि का आयोजन करने के लिए सुझाव दिये हैं।

कुछ भी हो अभी उच्चतर माध्यमिक शालाओं में शारीरिक क्रियाओं के आयोजन पर पूर्ण रूपेण जोर नहीं दिया जाता इसीलिए इसमें भाग लेने वाले छात्रों की संख्या अत्यन्त कम है। प्राचार्यों की सम्मति है कि बालक का सर्वांगीण विकास-एक मात्र- शारीरिक शिक्षण कार्य कर्मों से ही है अस्तु विद्यालयों में इसका आयोजन होना अत्यावश्यक है।

-: उपर्युक्त के विषय में न. ग. म. में विचारणीय करी जाय।

कि कि लीकमीड लं किताममीड ॥ एक लीकमीड में गीण्टाक एक

[illegible]

ਧਰਮੀ ਭਾਗਿਆਲਾਸਾਧ, ਲਿਖਾਏ, ਰਿਖਾਏ । ਨਿਧਿ ਨੀ ਨਿਧਿ ਨਾਮ ਨੇ
ਨਿਧਿ ਨਾਮ ਨੇ ਨਿਧਿ ਨਾਮ ਨੇ । ਨਿਧਿ ਨਾਮ ਨੇ ਨਿਧਿ ਨਾਮ ਨੇ ।

। आप लं डिफ गम में मिल् एक क्योतिगिहि पि टण्ठाक लं
डिफ गलि उप निहक कि मिल् एक क्योतिगिहि गमपी : नमः

। ई तन्नि रूपा उरी नाम कपाळ तन्नि में पिंलापनी प्रलीपठ तन्नि
 पिंलापनीकरीगिाड तन्निपिाड में पिंलापनी कपीपठाम रूपाळ ई रूपाळ सड
 पिंलापनी ई पिंलापनी ई पिंलापनी कपीपठाम तन्नि । ई तन्निपिाडनी तन्नि
 लळ पठिराम । ई उरी तन्निपिाड प्रली ई पिंलापनी प्रली ई पिंलापनी

न्याय की प्रतीति है कृष्ण प्रतीति है शिलाय कपीश्याय शक्राय शक्तिाय

१. ई ईफ तत्कण्ठ्याह कि नम ई लिङ्ग प्रतियोग राह ई इह बहिरा कय
ताग्याह न ईहाम्ही करीग्याह ॥ गान्धा ई प्रलम्बी ५

। ईं एही ता कपु प्रली के रिक मनीषाह तक सीताह नसाह-गण्ड
करीरिगाइ हं विहालाइ कमोष्टान राख्छ मिह डि पि कुकु

[illegible]

परिशिष्ट ----ब

विन्ध्य संभागिय उच्चतर माध्यमिक शालाओं की सूची
जिला रीवा

१.	उच्चतर माध्यमिक शाला		रीवा
२.	"	"	" रीवा
३.	"	"	" गोविन्दगढ़
४.	"	"	" गुढ़
५.	"	"	" सिरमौर
६.	"	"	" डमौरा
७.	"	"	" समरिया
८.	"	"	" ल्योथर
९.	"	"	" हनुमना
१०.	"	"	" मरुगंज
११.	"	"	" मनगवां
१२.	"	"	" गढ़
१३.	"	"	" नईगढ़ी
१४.	"	"	" गीरी

जिला सतना

१५.	"	"	" सतना
१६.	"	"	" नागाद
१७.	"	"	" अमरपाटन
१८.	"	"	" मेहर
१९.	"	"	" उचहरा
२०.	"	"	" रामपुर बघेलान
२१.	"	"	" कौठी
२२.	"	"	" बिरसिंह पुर
२३.	"	"	" रामनगर
२४.	"	"	" जेतवारा

जिला सीधी

२५. उच्चतर माध्यमिक शाला सीधी

२६.	"	"	चुरहट
२७.	"	"	बैठन
२८.	"	"	सिहावल
२९.	"	"	देवसर
३०.	"	"	भवार
३१.	"	"	मफीली

जिला गढ़डोल

३२. उच्चतर माध्यमिक शाला गढ़डोल

३३.	"	"	व्योहारी
३४.	"	"	उमरिया
३५.	"	"	चंदिया
३६.	"	"	बुढार
३७.	"	"	लथौरा
३८.	"	"	अनूपपुर
३९.	"	"	कोतमा
४०.	"	"	जैतहरी
४१.	"	"	बुढ़वा
४२.	"	"	बरीधा

जिला पन्ना

४३. उच्चतर माध्यमिक शाला पन्ना

४४.	"	"	अनयाढ़
४५.	"	"	देवैन्द्रनगर
४६.	"	"	पवई
४७.	"	"	शाहनगर
४८.	"	"	मोहिन्द्रा
४९.	"	"	समरिया

जिला कतरपुर

५०.	उच्चतर माध्यमिक शाला कतरपुर			
५१.	"	"	"	बिजावर
५२.	"	"	"	लोड़ी
५३.	"	"	"	राजनगर
५४.	"	"	"	बक्सवाहा
५५.	"	"	"	गौरिहार
५६.	"	"	"	चंदला
५७.	"	"	"	सटई
५८.	"	"	"	नौगांव
५९.	"	"	"	बहाराजपुर
६०.	"	"	"	हरपालपुर

जिला टीकमगढ़

६१.	उच्चतरमाध्यमिक शाला			टीकमगढ़
६२.	"	"	"	जतारा
६३.	"	"	"	निवाड़ी
६४.	"	"	"	लिधौरा
६५.	"	"	"	खरगापुर
६६.	"	"	"	पल्लरा
६७.	"	"	"	दिगीरा
६८.	"	"	"	पृथ्वीपुर

विन्ध्य सम्भागिय कन्या उच्चतर माध्यमिक शालाये

६९.	कन्या उच्चतर माध्यमिक शाला			रीवां
७०.	"	"	"	सतना
७१.	"	"	"	मेहर
७२.	"	"	"	सीधी
७३.	"	"	"	शहडोल
७४.	"	"	"	उमरिया
७५.	"	"	"	पन्ना
७६.	"	"	"	कतरपुर

जिला सहडोल

उच्चतर माध्यमिक शाला

			मानपुर
			बिजुरी
१००.	११	११	जैसिंह नगर
१०१.	११	११	सिंहपुर
१०२.	११	११	वैकट नगर
१०३.	११	११	अमरपुर
१०४.	११	११	जैतपुर
१०५.	११	११	
१०६.	११	११	

२०१६

जिला अदालत

निगम

कागज संख्या

५. १ ११ नागमिका जिला अदालत

२२५ १००

६. ११ ११ निगावर

२२५

७. ११ ११ मउराजपुर

२२७

८. ११ ११ बन्दला

२३५

क्या टीका

११ नागमिका जिला अदालत

२३५ २३५

११ ११ जतारा

२६५

११ ११ पलरा

२६७

तिनच स

११ कन्या उच्चतर नागमिका शालाये

११ नागमिका जिला अदालत

२२७

११ ११ सतना ३०५

११ ११ महर २०३

११ ११ शहडोल ३०५

११ ११ जतारापुर ३०२

११ ११ टीका ३०७

बुक-पोस्ट

श्रीमान्

Bibliography

- 1- The Principals of Physical Education - Professor, Jerse Feiring Williams, M.D.Sc. D. Physical Education Columbia University.
- 2- Teaching Method For Physical Education - Professor- Clyde Knapp Physical Education, ~~Illinois~~ Illinois University.
- 3- Athletics For Schools - Geoggrey H.G.Dyson and Joseph Edmundson.
- 4- Physical Activities For Boys' Schools - F.J.C. Marshall, M.C.
- 5- Sports their organization And Administration - Jesse Feiring William M.D.Sc. D. and William Leonard Hughes, Ph.D.
- 6- Physical Education - The National Association of Organisers of Physical Education 1945.
- 7- Health, Physical Education- And Recreation - Jay B. Nash, Ph. D. (1953-1954)
- 8- Education in India - Dr. S.N. Mukarjee.
- 9- Psychology and Education - Dr. S.P. Chaube
- 10 - Educational Psychology - Shri Lalji Ram Shukla
- 11 - Educational Psychology - Gates and others
- 12 - Secondary Education Commission - 1953 - Ministry of Education, Govt. of India
- 13 - Headmasters on Sec.Schools- Ministry of Education, Govt. of India.
- 14 - Encyclopedia of Educational- Chesler W. Harris Research
- 15 - Encyclopedia - Mouroe W.